

Los riesgos del puesto de trabajo de un programador

Itinerario Personal para la Empleabilidad I

Miguel Ángel Bustamante

Aitor Orozco

Daniel Lleó

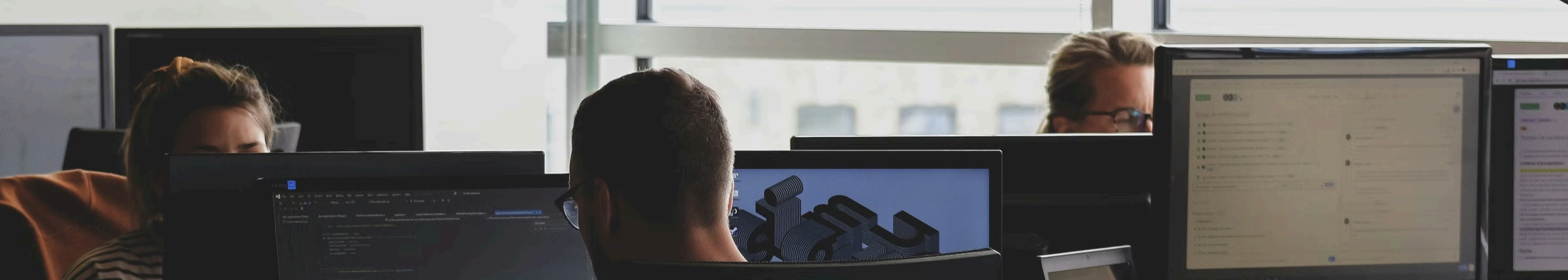
Licenia Cruz

1ºDAM



Índice

1. **Riesgos más comunes del sector**
2. **Evaluación de los riesgos existentes y sus consecuencias**
3. **Priorización de los riesgos**
4. **Medidas de prevención y protección a adoptar**
5. **Mejoras para la buena adopción de medidas**
6. **Beneficios de la implementación de medidas**



Riesgos más comunes del sector

1 Trastornos musculares y esqueléticos

Dolores de espalda, cuello y manos son problemas frecuentes debido a la postura sedentaria y uso prolongado del teclado y ratón

2 Problemas oculares

La exposición constante a pantallas y la falta de descansos visuales pueden causar fatiga ocular y dolor de cabeza.

3 Estrés, ansiedad y agotamiento

Plazos ajustados, alta carga de trabajo y falta de equilibrio entre vida laboral y personal pueden provocar estrés, ansiedad y burnout.

4 Contacto eléctrico

El desorden de cables y el mal estado de equipos eléctricos como ordenadores, enchufes, cables, regletas, etc.. puede provocar una descarga eléctrica al trabajador que interactúe con ella.

Evaluación de los riesgos existentes y sus consecuencias

Trastornos musculares y esqueléticos

Tienen como consecuencia, dolor constante de espalda , de cuello, limitación de la movilidad, tendinitis y síndrome del túnel carpiano. Por ultimo también pueden crear deformidades como la artritis.

Problemas oculares

Tienen como consecuencia la perdida de vista total o parcial, perdida visual de cerca o de lejos , la dificultad para diferenciar los colores y la dificultad para ver en sitios oscuros

Estrés, ansiedad y agotamiento

Puede manifestarse a través de síntomas como dificultad para conciliar el sueño, irritabilidad y falta de energía. Además, la presión constante puede llevar a enfermedades relacionadas con el estrés, como la hipertensión y las enfermedades cardiovasculares.

Contacto eléctrico

Aunque es muy poco común en este sector, una situación así nos expondría a riesgos asociados con el contacto eléctrico que podrían causarnos quemaduras eléctricas y de la piel, daño a los órganos internos e incluso la muerte.



Priorización de los riesgos

Riesgos Críticos

Trastornos musculoesqueléticos y problemas de salud mental deben abordarse con urgencia.

Riesgos Moderados

Problemas visuales y de sueño requieren atención, pero con un plan a medio plazo.

Riesgos Bajos

Riesgos más leves como dolores de cabeza o irritabilidad deben monitorizarse.



Medidas de prevención y protección a adoptar

1

Ergonomía

Adoptar un entorno de trabajo ergonómico que minimice los problemas musculoesqueléticos.

2

Riesgos de las instalaciones

Trabajar en instalaciones limpias, con cables ordenados y dispositivos con un buen mantenimiento.

3

Bienestar mental

Reducir el estrés mediante menos trabajo en plazos cortos y trabajo en exceso con un buen líder.

Mejoras para la buena adopción de medidas



Capacitación

Formación continua sobre salud y seguridad laboral.

Valorar y **minimizar los problemas** que surjan en las organizaciones

Identificar los riesgos.



Cultura organizativa

Fomentar un entorno de trabajo saludable y colaborativo.

Tener un ambiente adecuado para los trabajadores

Aportación de ideas, acciones, decisiones que afecten a sus funciones

Informar a los trabajadores cuando hay peligro

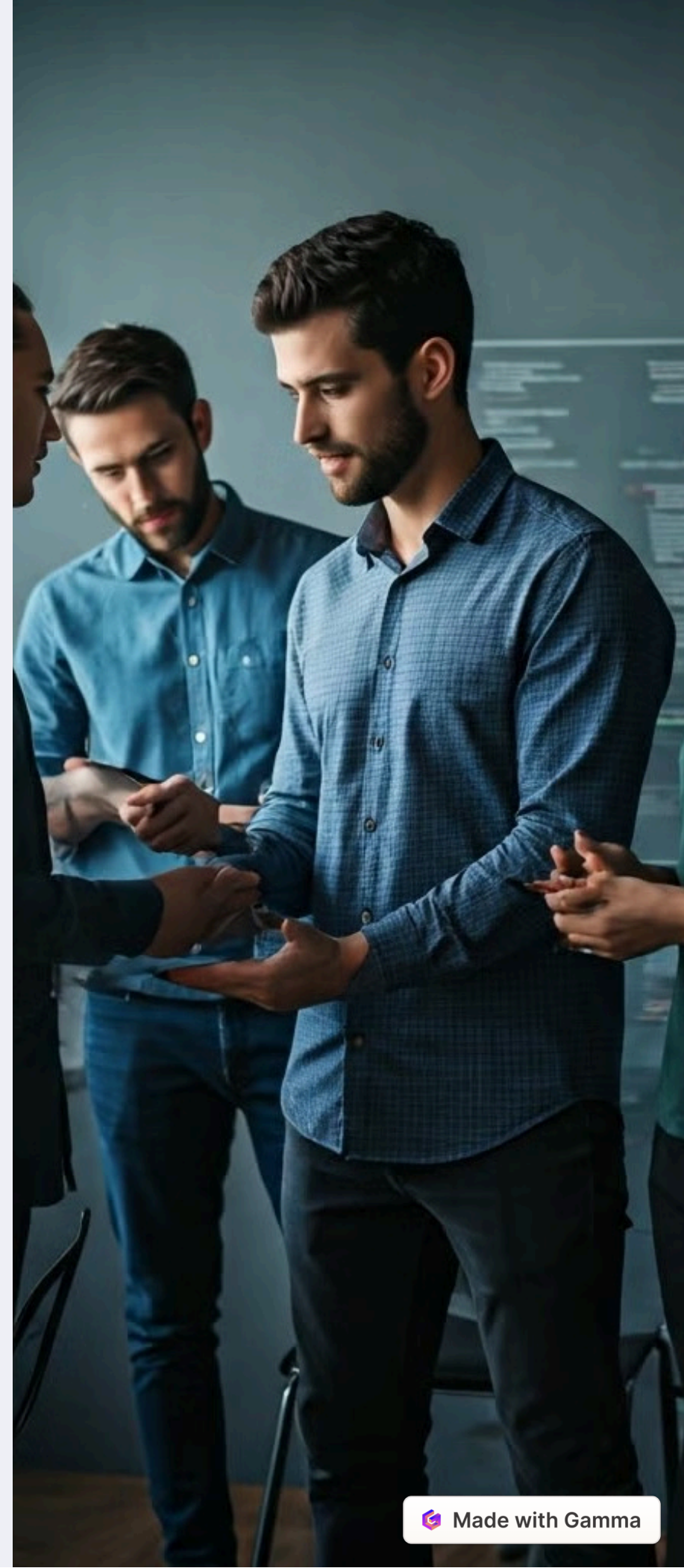


Retroalimentación

Recabar opiniones de los empleados para mejorar las medidas

Es importante tener comunicación con los compañeros

Tener una buena salud emocional



Beneficios de la implementación de medidas

1

Mejora del bienestar

Programadores más sanos y felices.

2

Mayor productividad

Reducción del absentismo y mayor motivación.

3

Ventaja competitiva

Mejor reputación y aumento de la retención de talento.



**Gracias por la
atención.**

