

Guillermo García Hernández  
2ºDAW 25/26  
Sostenibilidad

# Actividad 3.3

## **Introducción**

Todas las empresas, grandes o pequeñas, tienen la obligación de garantizar un entorno de trabajo **seguro, saludable y libre de accidentes**.

En el sector informático y del desarrollo web, los riesgos no suelen ser físicos graves, pero sí existen peligros relacionados con la **ergonomía**, la **fatiga visual**, el **estrés** o los **problemas eléctricos**.

## **Objetivo de la prevención**

- Evitar accidentes y enfermedades profesionales.
- Proteger la salud física y mental de los trabajadores.
- Cumplir la normativa de prevención de riesgos laborales.
- Promover una cultura de seguridad y bienestar en la empresa.

### **1. Medidas ergonómicas**

- Utilizar **sillas regulables** y con respaldo lumbar para mantener una postura adecuada.
- Colocar la **pantalla a la altura de los ojos**, a unos 60 cm de distancia.
- Ajustar el **teclado y ratón** para evitar tensiones en muñecas y brazos.
- Fomentar **pausas activas** o breves descansos cada hora para estirar el cuerpo.
- Diseñar el puesto de trabajo con **iluminación natural y suficiente**.

### **2. Prevención de fatiga visual y mental**

- Usar **pantallas con filtros de luz azul** o modo oscuro.
- Mantener una buena iluminación, evitando reflejos.

- Organizar la carga de trabajo y los plazos para **evitar estrés y sobrecarga**.
- Facilitar apoyo psicológico o talleres de **gestión del estrés laboral**.

### **3. Riesgos eléctricos y tecnológicos**

- Revisar periódicamente el **estado de cables, regletas y enchufes**.
- Evitar sobrecargas eléctricas o conexiones defectuosas.
- Contar con un **plan de ciberseguridad** y copias de seguridad de la información.

### **4. Orden y seguridad en el espacio laboral**

- Mantener el área libre de cables sueltos, papeles o equipos mal colocados.
- Señalar correctamente las salidas de emergencia.
- Tener **extintores revisados** y personal formado en su uso.
- Disponer de **botiquín** y saber a quién avisar en caso de accidente.

### **5. Formación y concienciación**

- Realizar **formación obligatoria en PRL** para todo el personal.
- Promover **charlas o campañas internas** sobre ergonomía, pausas activas y salud mental.
- Designar un **responsable de seguridad laboral** que supervise las medidas.

## **6. Beneficios de aplicar la prevención**

- Disminuye el absentismo laboral y mejora la productividad.
- Aumenta la satisfacción y motivación de los empleados.
- Refuerza la imagen positiva de la empresa.
- Reduce costes asociados a accidentes o bajas médicas.

## **Conclusión**

Un entorno laboral seguro no depende solo de cumplir normas, sino de crear una **cultura de prevención**: cuidar la salud, el bienestar y el equilibrio de cada trabajador es también una forma de sostenibilidad.