

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.
- Señalizar 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.