

SEGURIDAD E HIGIENE EN EL TRABAJO

Salud ocupacional en el sector de informática

Especificación de requisitos:

Cuáles son los riesgos y prevenciones para aquellos que trabajan en sistemas informáticos a través de una computadora.

Introducción:

Desde punto de vista de la administración del personal, la salud y la seguridad de los empleados constituye una de las principales bases para la preservación del de la fuerza del trabajo. la medicina laboral se constituyó en una disciplina que tiene como principal misión proteger la vida y salud del trabajador en un ambiente **sano y seguro**.

El objetivo de la medicina laboral es la prevención y, en tal sentido, se le atribuye una importancia vital al desarrollo de programas y políticas de salud. Para eso será necesaria la elaboración de planes eficaces, económicos y de fácil implementación práctica.

Estos programas, que pretenden promover la salud entre los empleados, deben incluir charlas educativas sobre medio ambiente y enfermedades infecciosas e información acerca de los riesgos a los que están expuestos en su profesión.

Además, habrá que destacar el papel de los médicos laborales y la necesidad de interiorizarse en la salud de los empleados, como así también familiarizarse con el ambiente de trabajo.

Higiene y seguridad del trabajo Condiciones de higiene y seguridad en el trabajo

La higiene del trabajo se refiere a un conjunto de normas y procedimientos tendientes a la protección de la integridad física y mental del trabajador, preservándolo de los riesgos de salud inherentes a las tareas del cargo y al ambiente físico donde se ejecutan.

Condiciones ambientales de trabajo:

El *trabajo* de las personas está profundamente influido por *tres grupos de condiciones*:

- Condiciones ambientales de trabajo: iluminación, temperatura, ruido, etc.
- Condiciones de tiempo: duración de la jornada de trabajo, horas *extras*, periodos de descanso, etc.
- Condiciones sociales: organización informal, estatus, etc.

La higiene del trabajo se ocupa del primer grupo, las *condiciones ambientales de trabajo*, aunque no descuida en su totalidad los otros dos grupos.

Por condiciones ambientales de trabajo se entienden las circunstancias físicas que cobijan al empleado en cuanto ocupa un cargo en la organización. Es el ambiente físico que rodea al empleado mientras *desempeña* un cargo.

Las tres más importantes condiciones ambientales de trabajo son: iluminación, ruido y condiciones atmosféricas.

La higiene del trabajo está relacionada con el diagnóstico y la prevención de enfermedades ocupacionales a partir del estudio y el control de dos variables: el hombre y su ambiente de trabajo.

Previsiones para no dañar el equipo

El mantenimiento debe ser de 3 a 6 meses, debido a que debe mantener ciertos niveles de temperatura, mantener alejado de las ventanas para que el ingreso de agua no la moje y provoque un cortocircuito, también el polvo o humo del cigarrillo, ya que, si ingresara al ventilador, este se dañaría subiendo la temperatura del equipo. Se debe usar un estabilizador de tensión para evitar que se queme en caso de sobre tensión o disminución importante de la electricidad. Cuidarse con antivirus para que no dañen el sistema. Encender y apagar correctamente el equipo. No colocar el cpu en el piso o el algún lugar peligroso como puede ser una superficie alta y que se nos caiga y se dañe el pc. No dejar CD dentro de la PC. No consumir alimentos y bebidas cuando se trabaje con la misma. Errores d programación.

Prevención para la salud del usuario

bajar la temperatura del monitor, trabajar en fondo blanco y texto negro, ajustar el brillo del monitor para no dañar la vista. Parpadear constantemente, tomar descansos para relajar ojos y cuerpo, sentarse correctamente frente al pc.

Seguridad del trabajo

La *seguridad y la higiene del trabajo* son actividades ligadas que repercuten directamente sobre la continuidad de la producción y sobre la moral de los empleados. La *seguridad del trabajo* es el conjunto de medidas técnicas. Educativas, médicas y psicológicas empleadas para prevenir accidentes, tendientes a eliminar las condiciones inseguras del ambiente, ya instruir o convencer a las personas acerca de la necesidad de implantación de *prácticas preventivas*. Su empleo es indispensable para el desarrollo.

satisfactorio del trabajo. Cada vez es mayor el número de empresas que crean sus propios servicios de *seguridad*. Según el esquema de organización de la empresa, los servicios de *seguridad* tienen la finalidad de establecer normas y procedimientos, poniendo en práctica los recursos posibles para conseguir la *prevención de accidentes* y controlando los resultados obtenidos. Muchos servicios de *seguridad* no obtienen resultados. e inclusive fracasan, porque no están apoyados en directrices básicas bien delineadas y comprendidas por la dirección de la empresa o porque no fueron debidamente desarrollados en sus diversos aspectos.

La **seguridad del trabajo** contempla tres *áreas principales de actividad*, a saber:

1. Prevención de accidentes.
2. Prevención de robos.
3. Prevención de incendios.

Seguridad e higiene postural en la sala de sistemas y trabajo de oficina con computadores

Fuente:

<http://www.sextos.win/seguridad-e-higiene-postural--en-la-sala-de-sistemas.html>

En muchos lugares de trabajo las personas pasan la mayoría de su jornada frente al computador, lo que puede ocasionar molestias en el cuello, muñecas, hombros y ojos, e incluso lesiones de mayor gravedad. Sigue estos sencillos consejos para sentarte de manera cómoda, correcta y cuidar tu salud.

La postura correcta para sentarse frente al computador

Para que evites dolores y fatigas musculares debes mantener todas las zonas del cuerpo de la siguiente forma:

Cuello: mantén la mirada siempre hacia el frente, evitando doblar el cuello, la parte superior de la pantalla debe quedar a la altura de tu línea horizontal de visión

Hombros: siempre los debes tener relajados

Codos: déjalos apoyados y pegados a tu cuerpo manteniendo un ángulo entre los 90° y 100°

Brazos: no digites con los brazos en suspensión

Antebrazos: apóyalos sobre el escritorio, la silla que utilices también debe contar con apoyabrazos

Muñecas: tienen que estar relajadas, alineadas respecto al antebrazo, evitando desviaciones o posiciones no naturales

Espalda: debes mantener su curvatura natural y siempre apoyarla por completo en el respaldo de la silla

Cadera: mantén un ángulo de entre 90° a 100°, con los muslos paralelos al suelo

Rodillas: deben formar un ángulo mayor a 90°, evita flectar las piernas a la altura de la cadera

Pies: mantenlos completamente apoyados sobre el piso

Vista: cada cierto tiempo realiza el ejercicio de mirar un punto lejano -por ejemplo, mirar hacia alguna ventana- por algunos segundos, así podrás relajar los músculos oculares.

Salud laboral. Tu postura en la oficina.

