Actividad 1.1

Los riesgos laborales de un programador.

1. Riesgos ergonómicos:

**Lesiones por movimiento repetitivos**.  
**Dolores musculares**: la postura incorrecta y el uso prolongado del teclado y el ratón pueden provocar dolores en la espalda, cuello y muñecas.  
**Fatiga visual**: pasar mucho tiempo marinado a la pantalla puede provocar cansancio ocular.  
**Falta en movimientos**: estar sin mover en la silla.

1. Riesgos psicosociales:

**Burnout**: El agotamiento extremo debido a largas horas de trabajo sin descanso adecuado.

**Conflictos laborales**: Problemas de comunicación y colaboración con colegas pueden generar estrés.

1. Riesgos de seguridad informática adicionales:

**Phishing**: Ser víctima de correos electrónicos fraudulentos que buscan robar información personal o corporativa.

**Malware**: Descargar software malicioso que puede comprometer la seguridad del sistema.

1. Riesgos de incendio adicionales:

**Equipos defectuosos**: Utilizar dispositivos electrónicos que no están en buen estado puede aumentar el riesgo de incendios.

**Falta de ventilación**: No permitir una adecuada ventilación de los equipos electrónicos puede causar sobrecalentamiento.