



Antonio José de Sucre
CORPORACIÓN UNIVERSITARIA

**Riesgos Y Enfermedades Laborales En El Trabajo Desarrollo De
Aplicaciones O Software En Desarrolladores.**

Dewin Jose Perez Orozco

Corporación Universitaria Antonio José De Sucre

Facultad De Ciencias De La Ingeniería

Sistemas

Diciembre 2020





Resumen

Se podría decir que hoy en día debido a la demanda del mercado y las nuevas tecnologías que surgen día a día y que las personas correctas como lo son los ingenieros de sistemas tienden a pasar bastante tiempo frente a un computador desarrollando nuevas aplicaciones y programas y esto podría ser tanto como beneficiosos y perjudiciales en condiciones de salud, lo cual influye en su desarrollo personal, económico y social. En este contexto, resalta la importancia del entorno laboral de un desarrollador de software, debido a que es uno de los trabajos en los cuales se pasa gran parte de tiempo y se puede estar expuesto a múltiples factores contaminantes. Teniendo en cuenta lo anterior, la presente monografía consiste en elaborar un análisis de los riesgos y enfermedades en el trabajado de desarrollo de software. Además de describir los riesgos y enfermedades, también, se presentan concejos prácticos de cómo podría el trabajador tratar dichos riesgos y enfermedades. Para ello, se realizó una revisión bibliográfica acerca del tema, iniciando con la realización de un marco conceptual de términos referentes al tema, así mismo, se describen conceptos relevantes relacionados con este, luego se elaboraron tablas donde se evidencian los riesgos y enfermedades relacionados con el trabajo de desarrollo de software, de igual manera, se describen recomendaciones, luego se concluye con una lista concejos prácticos que contribuyen a la reducción riesgos y enfermedades laborales en el trabajo de desarrollo de software esto es de gran importancia porque gracias al desarrollo de software y a los avances tecnológicos hoy en día todo se hace más fácil para las personas.





Abstract

Nowadays, we people do not measure risks or dangers that we can acquire in any activity that we carry out in this case I mean to the group of developers.

these people who are in charge of creating and designing the new programs, websites, pages among other things that today are of great help to the entire population that are the

directly affected by all these technological advances, the development of software implies being sitting for a long time and in front of a computer this could cause problems with position due to being seated for a long time

or vision problems here comes the person skilled in safety at work to minimize all these possible problems

Health experts at work are of great importance within a company since these people

are the ones that minimize all possible risks and dangers





Introducción

El aumento y el impacto de las nuevas tecnologías en los puestos de trabajo ha contribuido a aumentar la incidencia de patologías que afectan no sólo a los profesionales del sector de las tecnologías de la información, sino de otros sectores como es el informático.

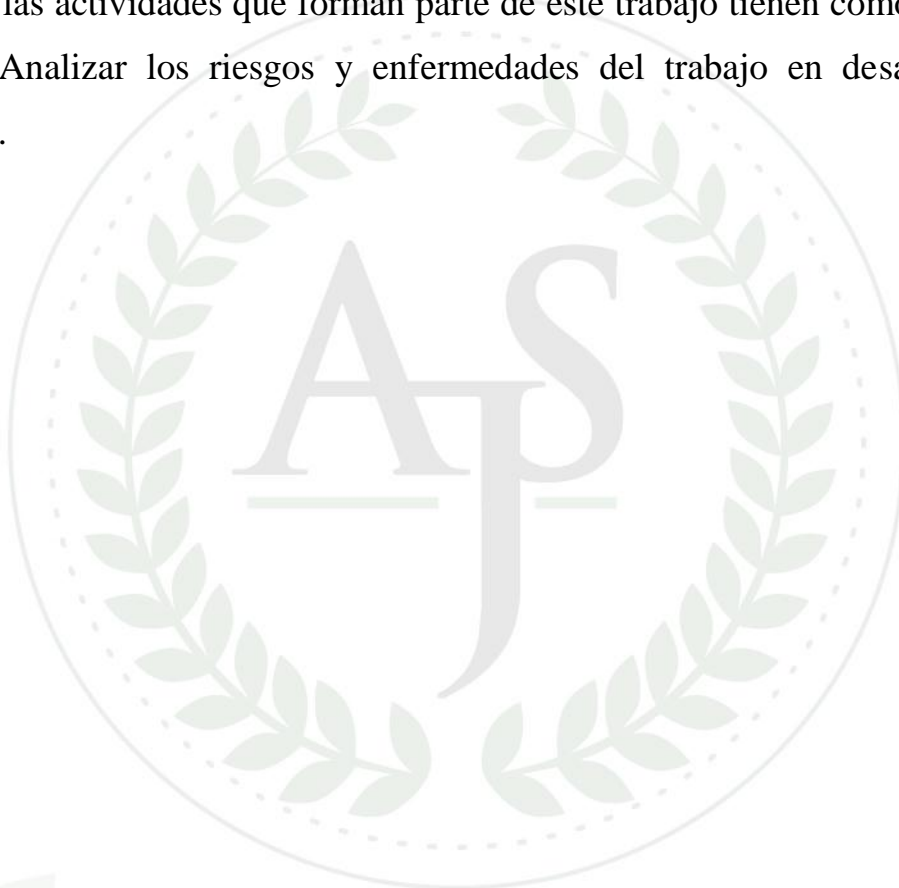
Hoy en día el desarrollo de software es una profesión de alta demanda, con todo el tema de manejo de plataformas web y teletrabajo se necesita personal capacitado y dispuesto para adaptarse a cambios y situaciones del entorno, tanto así que trabajos que son de mayor complejidad se ha optado por delegar dichos trabajos a las maquinas, hoy a través de un computador o dispositivos móviles se tiene las ventajas de resolver problemas de manera eficaz. Cada logro y avance está sujeto a la destreza y motivación del ser humano quien en realidad se encarga de realizar los métodos y estrategias para que dichos dispositivos sean preferidos por el hombre. En el último año la preocupación por los trabajadores dentro de las empresas ha ido evolucionando desde los aspectos más tradicionales, que mantienen su importancia, cubiertos por las áreas que velan por la seguridad, salud en el trabajo y prevención de riesgos hasta tomar en cuenta los otros factores que inciden en la salud y bienestar con un manto promocional.





Antonio José de Sucre
CORPORACIÓN UNIVERSITARIA

Este trabajo busca hacer un análisis y énfasis en los riesgos y enfermedades del trabajo de desarrollador de software, para ello se utilizará la metodología de monografía de compilación, destacando trabajos e investigaciones acerca del tema y sus antecedentes nacional e internacional. Por lo tanto, las actividades que forman parte de este trabajo tienen como objetivo general Analizar los riesgos y enfermedades del trabajo en desarrollo de software.





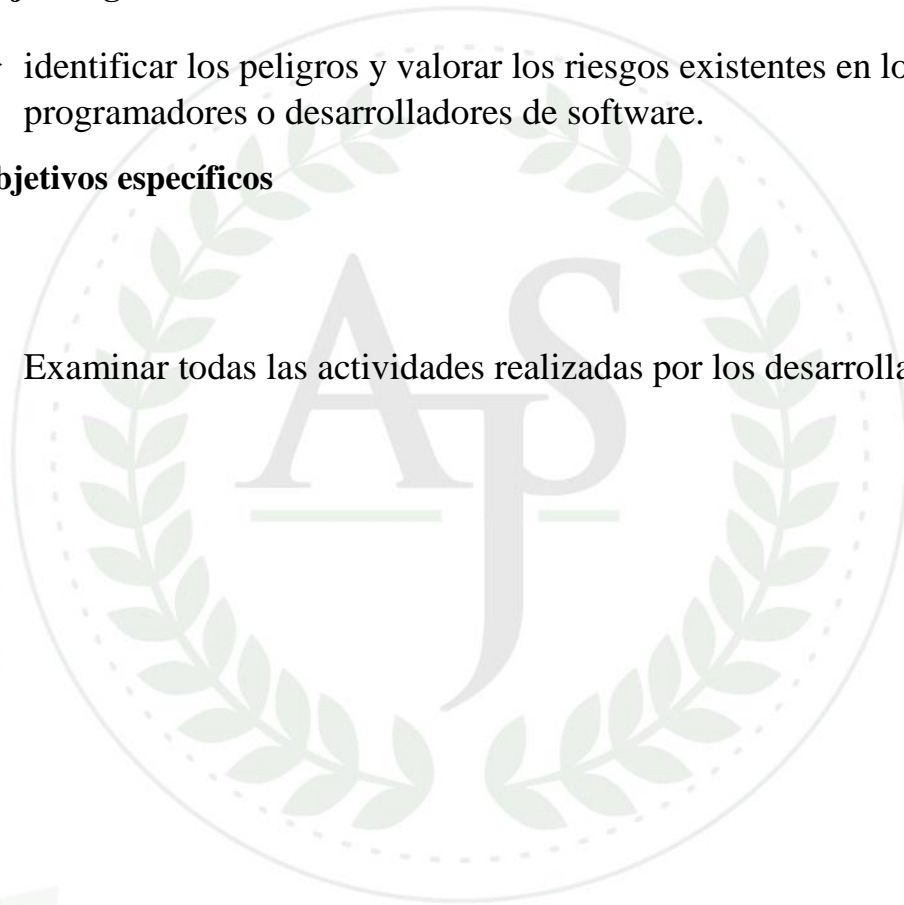
Objetivos

Objetivo general

- identificar los peligros y valorar los riesgos existentes en los programadores o desarrolladores de software.

Objetivos específicos

- Examinar todas las actividades realizadas por los desarrolladores





Índice general

Resumen	2
Abstract	3
Introducción	4
Objetivos	6
Objetivo general	6
Objetivos específicos	6
Marco conceptual	9
Riesgo laboral	9
Factores de riesgos laborales.....	9
Condiciones de seguridad	9
Entorno físico del trabajo	10
Contaminantes químicos o biológicos	10
Carga de trabajo	10
Organización del trabajo	11
Enfermedad laboral	11
Salud	12





Sistema General de Riesgos Laborales.....	12
proceso para determinar el nivel de riesgo.....	13
Consecuencias del estrés.....	13
Cómo afecta el estrés laboral su salud	14
Señales a las que estar atento.....	14
Qué se puede hacer para quitar o mejorar el estrés.....	15
Tómese un descanso	15
Cree una descripción de su puesto.....	16
Establezca metas razonables	16
Administre su uso de tecnología	16
Ponga un límite.....	17
Organícese.....	17
Haga cosas que disfrute	17
Aproveche su tiempo libre.....	17
Conclusión	18
Bibliografía	19



Marco conceptual

Riesgo laboral

Se entiende como riesgo laboral a los peligros existentes en una profesión y tarea profesional concreta, así como en el entorno o lugar de trabajo, susceptibles de originar accidentes o cualquier tipo de siniestros que puedan provocar algún daño o problema de salud tanto físico como psicológico.

Factores de riesgos laborales

Condiciones de seguridad

Tiene en cuenta todas las condiciones materiales en el centro de trabajo que pueden suponer factores de riesgo laboral como la maquinaria o los equipos de trabajo, los riesgos eléctricos o de incendio, el transporte.





Entorno físico del trabajo

También relacionado con el centro de trabajo. El ambiente debe cumplir unos requisitos para garantizar la seguridad de todos los empleados. La temperatura, la humedad, el ruido o la iluminación son considerados factores de riesgo laboral.

Contaminantes químicos o biológicos

Hay agentes que resultan peligrosos tras unos minutos de exposición o como consecuencia de una mala manipulación. Es el caso de polvos, gases, nubes tóxicas (químicos) o virus, bacterias, hongos (biológicos).

Carga de trabajo

Se entiende como carga de trabajo al conjunto de requerimientos físicos e/o intelectuales que el empleado debe desarrollar a lo largo de la jornada laboral. En este sentido, el levantamiento de grandes cargas, las malas posturas, los esfuerzos físicos o el tiempo y la capacidad de desarrollo de la actividad pueden perjudicar seriamente la salud del trabajador. Dan lugar a insomnio, mareos, irritabilidad, depresión, falta de energía.





Organización del trabajo

La forma en la que se estructura la empresa y la actividad laboral también constituye una amenaza para la salud de los trabajadores. Los turnos, el ritmo de trabajo e, incluso, la comunicación y la relación dentro de la organización son algunos de los factores de riesgo laboral más comunes. Además de reducir la productividad y el interés de la plantilla, a nivel personal puede generar depresión, insomnio, fatiga, dolor de cabeza

Enfermedad laboral

El artículo 4° de la Ley 1562 de 2012 define como enfermedad laboral aquella que es contraída como resultado de la exposición a factores de riesgo inherentes a la actividad labora lo del medio en el que el trabajador se ha visto obligado a trabajar. (Bernal Serrano, 2020)





Antonio José de Sucre
CORPORACIÓN UNIVERSITARIA

Salud

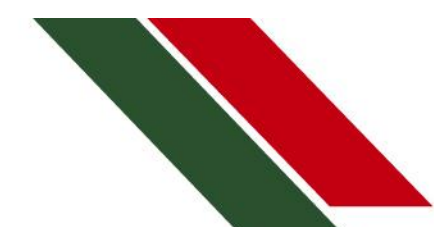
Salud es el estado general de un organismo vivo, en tanto ejecuta sus funciones vitales de una forma eficiente, lo cual le permite desenvolverse adecuadamente en su entorno

Salud es el estado general de un organismo vivo, en tanto ejecuta sus funciones vitales de una forma eficiente, lo cual le permite desenvolverse adecuadamente en su entorno

Sistema General de Riesgos Laborales

El Sistema General de Riesgos Laborales es el conjunto de entidades públicas y privadas, normas y procedimientos, destinados a prevenir, proteger y atender a los trabajadores de los efectos de las enfermedades y los accidentes que pueden ocurrirles con ocasión o como consecuencia del trabajo que desarrollan.





proceso para determinar el nivel de riesgo

El riesgo R se evalúa mediante la medición de los dos parámetros que lo determinan, la magnitud de la pérdida o daño posible L, y la probabilidad p que dicha pérdida o daño llegue a ocurrir. Según la ISO 31000, el Risk Assessment hace referencia en realidad es a la **Apreciación del Riesgo**

Consecuencias del estrés

Entre los riesgos del estrés crónico se encuentran bajadas de defensas, presión arterial alta, diabetes, insuficiencia cardíaca, acné, eccemas, depresión, ansiedad o problemas derivados de la tensión constante como las contracturas musculares o el bruxismo que se produce al apretar la mandíbula a menudo y de forma inconsciente cuando dormimos.





Cómo afecta el estrés laboral su salud

Al igual que cualquier otro tipo de estrés, el estrés laboral que se prolonga por un largo tiempo puede afectar su salud. El estrés laboral puede incrementar su riesgo de presentar problemas de salud como:

- Padecimientos cardíacos
- Dolor de espalda
- Depresión y agotamiento
- Lesiones en el trabajo
- Problemas del sistema inmunitario

El estrés laboral también puede provocar problemas en casa y en otras áreas de su vida, lo que empeora el estrés.

Señales a las que estar atento

El estrés laboral puede ser un problema para usted si tiene cualquiera de las siguientes señales:

- Dolores de cabeza frecuentes
- Malestar estomacal
- Problemas para dormir
- Problemas en sus relaciones personales
- Sentimiento de descontento en el trabajo
- Sentimientos frecuentes de ira, o un carácter explosivo

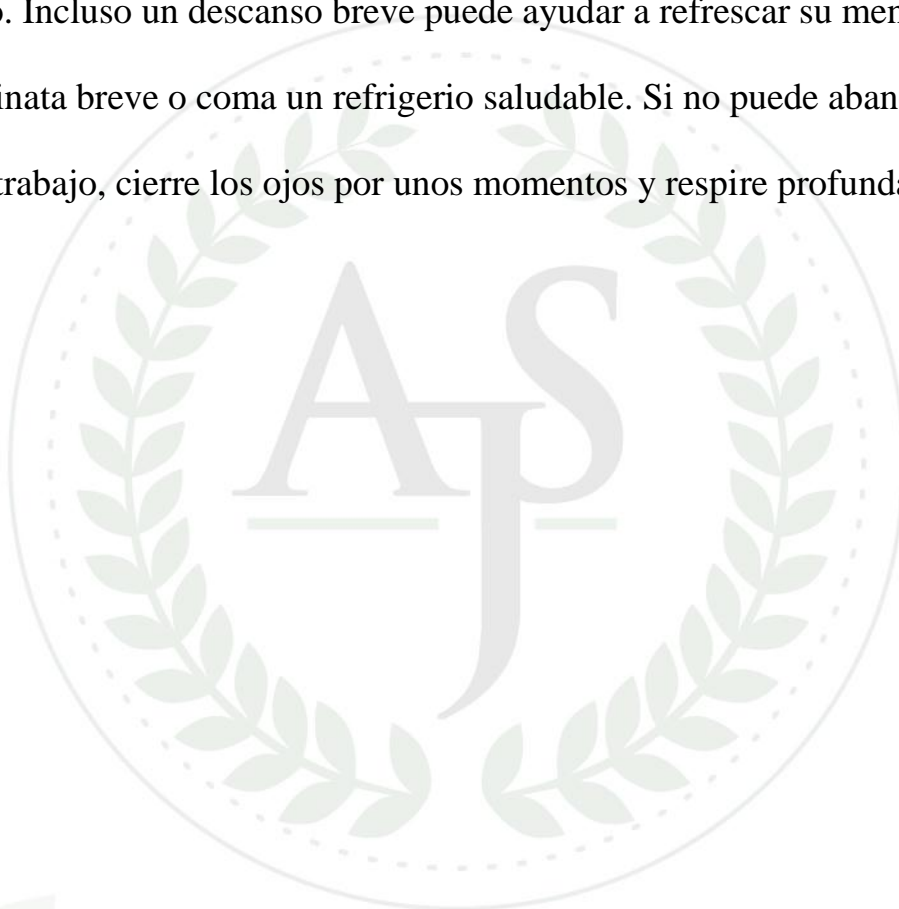


Antonio José de Sucre
CORPORACIÓN UNIVERSITARIA

Qué se puede hacer para quitar o mejorar el estrés

Tómese un descanso

Si se está sintiendo estresado o enojado en el trabajo, tómese un descanso. Incluso un descanso breve puede ayudar a refrescar su mente. Dé una caminata breve o coma un refrigerio saludable. Si no puede abandonar su zona de trabajo, cierre los ojos por unos momentos y respire profundamente.





Cree una descripción de su puesto

Crear una descripción de su puesto o revisar una descripción desactualizada puede ayudarle a obtener una mejor comprensión de lo que se espera de usted y darle una mayor sensación de control.

Establezca metas razonables

NO acepte más trabajo del que puede hacer razonablemente. Trabaje con su jefe y compañeros de trabajo para establecer expectativas que sean realistas. Estar al tanto de lo que puede conseguir todos los días puede ser útil. Comparta esta información con su gerente para ayudar a establecer las expectativas.

Administre su uso de tecnología

Los teléfonos celulares y el correo electrónico pueden hacer que sea difícil desconectarse del trabajo. Póngase ciertos límites, como apagar sus dispositivos durante la cena o luego de cierta hora de la noche.





Ponga un límite

Si sus condiciones laborales son peligrosas o incómodas, trabaje con su jefe, la gerencia u organizaciones de trabajadores para resolver el problema. Si esto no funciona, usted puede reportar las condiciones laborales inseguras a la Administración de Seguridad y Salud Ocupacional (Occupational Safety and Health Administration, OSHA).

Organícese

Comience todos los días por crear una lista de pendientes. Califique estas tareas en orden de importancia y resuélvalas de arriba hacia abajo.

Haga cosas que disfrute

Reserve un espacio en su semana para hacer cosas que disfruta, ya sea hacer ejercicio, practicar un pasatiempo o ver una película.

Aproveche su tiempo libre

Vaya de vacaciones o tómese tiempo regularmente. Incluso alejarse durante un fin de semana largo puede ayudar a darle un poco de perspectiva.



Conclusión

Las condiciones de trabajo del desarrollo de software provocan la aparición de síntomas de las enfermedades propias de la profesión Ingeniería de Sistemas. Lo sitios y ambientes laborales juegan un papel muy importante para el desempeño de la labor del desarrollo de software, contar con los espacios donde el individuo pueda tomar pausas para el estiramiento, caminar, además de las estrategias para guardar los buenos hábitos de comida y sus horarios correctos para que así de esta manera se puedan minimizar o disminuir todos los posibles riesgos y peligros en los programadores.

Hoy en día a los avances tecnológicos el mundo cada día va evolucionando por esta razón las personas desarrolladoras de sistemas de información van creando nuevos programas nuevas aplicaciones para que los trabajos se efectúen de una manera eficiente y veras es decir de una manera rápida para así ganar mas tiempo y adaptarse al nuevo mundo tecnológico al que nos dirigimos de una forma acelerada.





Bibliografía

<https://www.isotools.org/2015/09/10/riesgo-laboral-definicion-y-conceptos-basicos/>

<https://prevencionugtandalucia.es/riesgos-laborales-en-el-sector-de-la-informatica/>

<https://www.achs.cl/portal/Empresas/Paginas/Riesgos-Psicosociales.aspx>

<https://www.arlsura.com/files/riesgomecanico-alimentos.pdf>

<https://www.scielo.br/pdf/rlae/v14n1/v14n1a19.pdf>

<https://es.slideshare.net/rafaelbellina/factores-de-riesgo-para-la-ingeniera-en-computacin>

<https://www.segurosbolivar.com/blog/proteccion-arl/enfermedad-laboral-en-colombia-que-es-y-como-identificarla/>

<https://www.eluniversal.com.mx/articulo/ciencia-y-salud/salud/2015/07/11/enfermedades-que-puede-causar-el-estres>





https://www.google.com/search?q=carga+de+trabajo&rlz=1C1VFKB_enCO839CO840&oq=carga+de+trabajo&aqs=chrome..69i57j0i433l2j0i131i433j46i131i433j46i433j0i433l2.6913j0j7&sourceid=chrome&ie=UTF-8

<https://www.ebsco.com/e/es-es/blog/mes-de-concientizacion-sobre-el-estres-identifique-y-alivie-el-estres-relac>

<http://www.scielo.org.pe/pdf/rmh/v27n3/a16v27n3.pdf>

https://www.academia.edu/9795481/Monograf%C3%ADa_Salud_Ocupacional_Entornos_Laborales_Saludables

<https://www.youtube.com/watch?v=ZyVIHWvOdMc>

<https://prevencionar.com.co/2018/06/29/riesgos-psicosociales-en-la-poblacion-colombiana/>

<https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/stress-symptoms/art-20050987>

<https://www.economiasimple.net/glosario/trabajo>

<https://www.docsity.com/es/noticias/ingenieria-2/5-enfermedades-de-los-estudiantes-de-ingenieria/>

<https://www.prevint.com/es/afecta-el-trabajo-a-tu-salud/>

<https://www.google.com/search?client=firefox-b-d&q=que+es+el+riesgo+laboral>

https://www.google.com/search?rlz=1C1VFKB_enCO839CO840&sxsrf=ALeKk03dq1MLhc9Jizn_OuR5D0iWo-hubQ%3A1607654226588&ei=UtvSX_zII-





Antonio José de Sucre
CORPORACIÓN UNIVERSITARIA

[Tv5gKpoKfICg&q=sistema+general+de+riesgos+laborales&oeq=sistema+general+de+riesgos+laborales&gs_lcp=CgZwc3ktYWIQAxgAMgIIADICCAAyAggAMgIIADICCAAyAggAMgIIADICCAAyAggAMgIIADoECAAQRzoHCCMQ6gIQJzoHCAAQFBCHAiCi-gpYkN0LYPXsC2gBcAJ4AYAB2wyIAac1kgERMC44LjEuMi4wLjEuMC4yLjGYAOCgAQGqAQdnd3Mtd2l6sAEKyAEIwAEB&scient=psy-ab](https://www.google.com/search?q=sistema+general+de+riesgos+laborales&oeq=sistema+general+de+riesgos+laborales&gs_lcp=CgZwc3ktYWIQAxgAMgIIADICCAAyAggAMgIIADICCAAyAggAMgIIADICCAAyAggAMgIIADoECAAQRzoHCCMQ6gIQJzoHCAAQFBCHAiCi-gpYkN0LYPXsC2gBcAJ4AYAB2wyIAac1kgERMC44LjEuMi4wLjEuMC4yLjGYAOCgAQGqAQdnd3Mtd2l6sAEKyAEIwAEB&scient=psy-ab)
<https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000884.htm>

