



¿Es seguro el uso del móvil en el entorno laboral?



El uso del **teléfono móvil** durante la conducción es la **primera causa de distracción** de los **accidentes mortales** en España desde el año 2016 (según datos de la Dirección General de Tráfico).



Mirar el **móvil** mientras se **camina** puede conllevar numerosos **riesgos**; por ejemplo, choques, tropiezos, caídas por desniveles, e incluso atropellos por bicicletas, patinetes, coches, etc.



El uso del móvil en la **construcción** o en la **industria** en general, puede conllevar **distracciones fatales** para la persona o para los compañeros de trabajo.



La adopción de **posturas forzadas** durante el uso del móvil puede ocasionar molestias en cervicales, hombros y espalda en forma de trastornos músculo- esqueléticos.



La **conectividad instantánea** a través del móvil puede provocar **falta de atención** en el trabajo, disminución de la **productividad** y aumento del **presentismo** laboral.



El uso de dispositivos electrónicos antes de dormir **dificulta** la **conciliación del sueño** y su calidad y falta aumenta la posibilidad de sufrir un accidente al día siguiente.

Por todo ello, ¿qué medidas podemos adoptar?

1. Si conduces, **aparca el móvil**, apágalo o siléncialo para evitar distracciones. Utiliza el manos libres siempre que sea seguro.
2. Al desplazarte, **presta atención al recorrido** y al entorno que te rodea. Evita accidentes por mirar el móvil o andar distraído.
3. Utiliza el móvil en una **zona segura**. Si suena y puedes hacerlo, responde; si no, devuelve la llamada más tarde.
4. **Sé consciente del uso que haces del teléfono**. Antes de usar o consultar tu dispositivo, para un segundo a pensar cuál es tu intención. Ser consciente del impulso es la mejor forma de controlarlo.
5. Si tu actividad laboral es peligrosa o puede conllevar riesgos graves, infórmate sobre el **código de conducta de la empresa**. Posiblemente estará prohibido el uso del móvil.
6. **Evita las posturas forzadas e incómodas**. Utiliza auriculares cuando hagas uso del teléfono y evita sujetar el dispositivo entre la cara y el hombro. Coloca el móvil a la altura del pecho para mantener el cuello alineado con la espalda y evitar así sobrecargar la musculatura del cuello.
7. **Alivia la tensión muscular en dedos, manos y muñecas** haciendo un uso alterno de ambas manos al teclear, así como alternar los pulgares y el resto de los dedos de la mano. Mantén las muñecas rectas y relajadas al sostener y manipular el dispositivo y realiza ejercicios para aliviar la tensión en las muñecas.
8. **Relaja la vista** al hacer uso del móvil u otras pantallas. Ajusta el brillo de la pantalla y el tamaño de las fuentes del dispositivo.
9. **¡Disfruta de tu tiempo de descanso!** Silencia tu dispositivo y socializa con las personas a tu alrededor (familia, amigos, compañeros...).
10. **Evita colocar el móvil cerca de tu visión** en el puesto de trabajo, y en caso de hacerlo, ponlo en silencio y boca abajo para evitar distracciones de las ventanas emergentes.
11. **Define horarios y descansa del móvil**. Además del modo avión (que puedes activar siempre que quieras), puedes revisar la configuración del modo “No molestar” de tu dispositivo y establecer un horario sin notificaciones (Ej.- de 21.00 a 8.00 horas) o restringir las llamadas entrantes sólo a tus contactos favoritos.
12. **Evita consultar el móvil u otro dispositivo electrónico antes de acostarte**. Conseguirás mejorar la calidad del sueño y, en definitiva, redundará en la calidad de vida.

**Por tu seguridad y salud,
usa de forma responsable el móvil**