

¿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 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













