

## Uso de celular en el área de trabajo y sus riesgos.

### PLATICA DE 5 MINUTOS

El uso del celular es cada vez más frecuente en la población mexicana. En el sector laboral es un tema sustancial que implica medidas preventivas para cuidar la seguridad y salud de los trabajadores.

La situación puede agravarse si se considera que el trabajador puede operar máquinas, montacargas o realizar actividades en las cuales, requieren tener de su atención sin ninguna distracción, ya que un incidente puede provocar daños irreversibles a ellos mismos o a otro trabajador.

Principales riesgos al utilizar el celular:

- Riesgos a la salud: fobia a no tener el celular, tecnoestrés, adicción a las redes sociales.
- Riesgos físicos: daño a la postura del cuerpo, afectaciones en el ciclo del sueño.
- Riesgos a la productividad: procrastinar, falta de enfoque y distracciones.
- Riesgos a la seguridad: accidentes dentro y fuera del trabajo por el uso del celular.

¡Tu seguridad es primero!

La falta de atención y desconcentración provocada por atender una llamada, responder un mensaje o simplemente ver las redes sociales; es fuente de incidentes laborales muy comunes, desafortunadamente, accidentes que han terminado en tragedias.

El alcance de los riesgos no se limita a la práctica de atender el celular al conducir un vehículo (mismo que puede ser un montacargas); sino a golpes, machucones y cortadas, ya sea de la persona que atendió el celular o de las personas a su alrededor.

No usar el celular mientras:

- Caminas por áreas de trabajo, estructuras, vías o zonas inseguras.
- Conduces cualquier tipo de vehículo y al utilizar maquinaria o herramientas.

Todos los actos y condiciones inseguras deben ser reportados a su supervisor inmediato.

