

Fatiga visual

Hacer pausas, haciendo **uso de la Regla del 20**, que consiste en apartar la mirada de la pantalla cada 20 minutos, descansar 20 segundos y mirar puntos lejanos que estén a 20 pies de distancia, que equivale a más de 6 metros.

Sobrecalentamiento del cargador del dispositivo móvil

Una vez cargado el dispositivo móvil, **desconéctalo** de la red eléctrica, al estar cargando genera calor, y si está más tiempo del debido puede sufrir sobrecalentamiento, con la posibilidad de dañar los componentes internos del cargador y del mismo dispositivo, disminuyendo la vida de la batería.

Por otro lado, si este cargador o teléfono móvil sobrecalentado, está próximo a alguna superficie inflamable aumenta el riesgo de incendio.

Descargas eléctricas

Las medidas preventivas para evitar sufrir una descarga eléctrica provocada por estos dispositivos son:

- Inspeccionar regularmente los cables, enchufes o cargadores y cerciorarnos de que no está dañado ni desgastado, si fuera así, reemplazarlo por uno nuevo y que sea el que indica el fabricante.
- Cuando un dispositivo se está cargando nunca tocarlo con las manos mojadas, es importante alejarlo de superficies mojadas y si por un accidente se sumerge en agua, nunca cogerlo sin desconectarlo.



Evita la fatiga visual

**Cada 20 minutos
descansa 20 segundos
y mira a puntos lejanos
que estén a más de 6
metros**



MAZ | suma
Área de
Actividades Preventivas



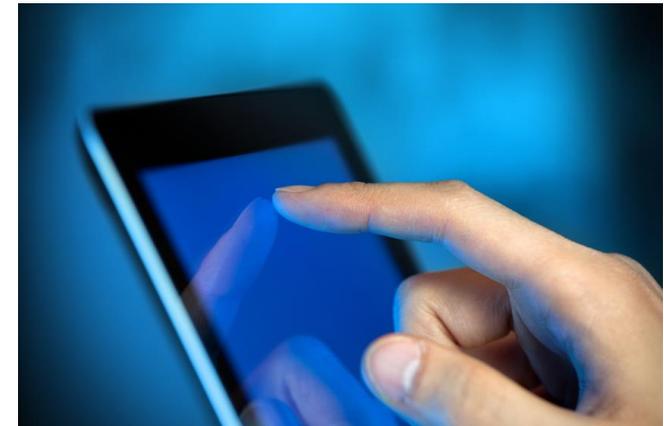
www.maz.es [@mutuamaz](https://twitter.com/mutuamaz) [/mutua-maz](https://www.linkedin.com/company/mutua-maz) [/mutuaMAZ](https://www.youtube.com/channel/UC...)

MAZ MUTUA COLABORADORA CON LA SEGURIDAD SOCIAL Nº11

MAZ | suma
LABORAL

LOGO

Riesgos en el uso excesivo de Teléfonos Móviles y Tablets



Área de Actividades Preventivas

INTRODUCCIÓN

La era de la digitalización ha cambiado completamente la forma de trabajar sobre todo en puestos considerados de oficina. Gracias a las nuevas tecnologías, se pueden gestionar tareas relacionadas con el trabajo, fuera de las instalaciones de la empresa, ya sea cuando se teletrabaja o bien cuando se realizan visitas a clientes o proveedores.

Los dispositivos móviles más relevantes para desarrollar trabajos fuera de la oficina son los ordenadores, teléfonos móviles y tablets.

En esta ocasión nos centraremos en los dispositivos: **teléfonos móviles y tablets**. Ante el beneficio que nos proporcionan a la hora de realizar nuestro trabajo, está la contrapartida de la aparición de riesgos laborales asociados a estos.

Consejos para el uso frecuente del teléfono móvil en el trabajo

Cuando se trabaja fuera de la oficina, es mejor priorizar el uso del ordenador en lugar del teléfono móvil o tablet, pero si no es posible y tenemos que utilizar éstos últimos, es importante tener en cuenta algunos consejos:

- ❑ Para evita posturas incorrectas y mantenidas:
 - Utiliza el sistema de mensajes solo para las tareas urgentes o imprescindibles.
 - Usa la función de texto predictivo y crea textos de corta longitud.
 - Utiliza auriculares, así evitarás flexionar el codo para llevar el teléfono a la oreja.

- ❑ No dejar el cargador del móvil o tablet siempre enchufado.
- ❑ Para no sufrir fatiga visual, ajusta el tamaño de la letra y haz descansos.
- ❑ Personaliza la pantalla de tu smartphone, colocando los iconos de las apps que más utilices en primer lugar.



Riesgos asociados al uso de teléfono y tablets

Los siguientes riesgos van unidos al uso excesivo del móvil o tablet:

- ❑ Trastornos músculo-esqueléticos:
 - Se adoptan posturas incorrectas, flexiones mantenidas que son poco naturales del cuello y de los codos produciendo dolores en cuello, codos y hombro
- Otra lesión es la **tendinopatía de Quervain**, lesión que se da en el dedo pulgar.



- ❑ Fatiga visual.
- ❑ Aumento de caídas al mismo nivel debido a que en ocasiones el trabajador mira la pantalla del móvil o tablet, caminando, sin prestar atención a los posibles obstáculos que pueda haber a su paso.
- ❑ Accidentes de tráfico motivados por el uso del móvil.
- ❑ Riesgos relacionados con el uso del cargador:
 - Incendio, provocado por el sobrecalentamiento del cargador.
 - Descarga eléctrica, por el mal uso o por deterioro del cargador, cable o enchufe.

Medidas preventivas

Trastornos musculo-esqueléticos.

A la hora de usar teléfono móvil o tablet, procura mantener una postura recta y erguida, y si una tarea concreta nos llevara mucho tiempo, utiliza un soporte donde sujetar y elevar el dispositivo móvil, evitando flexionar el cuello y coger con la mano, así la muñeca adquiere una postura menos forzada.

Al escribir en estos dispositivos textos largos alterna los dedos o haz uso del lápiz diseñado para este fin.

Realiza estiramientos de manos y dedos, estirando la palma de la mano.