

# Los riesgos por el uso del celular en el trabajo

Los teléfonos celulares son uno de los medios de comunicación más usados alrededor del mundo, motivo por el que en la charla de hoy se desea brindar información sobre los riesgos por el uso del celular.

## El uso del celular como fuente de accidentes

A nivel mundial, los celulares son parte de los pilares que sostienen la vida diaria de las personas, lo que hace bastante común que sea utilizado durante horas laborales o mientras se maneja, lo que puede ocasionar serios accidentes. Ante ello, es importante que las personas tomen consciencia sobre [los riesgos](#) de utilizar el celular y los peligros a los que nos somete esta herramienta.

Se dice que los celulares ocasionan graves accidentes dentro de las empresas, incluso tan graves como los accidentes de tránsito, la causa es que los trabajadores se **niegan a soltar sus teléfonos** celulares dentro del espacio de trabajo.

Cuando los trabajadores están constantemente utilizando los celulares, significa que están distraídos, no solo de sus tareas si no de su entorno, lo que puede resultar en heridas como fracturas, laceraciones, amputaciones o incluso la muerte. Es por esto que se deben tomar medidas adecuadas y no tomar a la ligera el usar los celulares de manera constante.



## ¿Cuándo son peligrosos los celulares?

Los teléfonos celulares son peligrosos en diversas situaciones de nuestro día a día, por ejemplo, cuando los usamos junto a estaciones de servicios que expenden combustibles o cuando los dejamos conectados a la electricidad junto a nosotros durante toda la noche para utilizarlos conectados a la electricidad, pueden provocarnos accidentes graves.

## ¿Cómo prevenir los riesgos por el uso del celular?

Como parte de la seguridad de los trabajadores, la concentración en el trabajo es fundamental por lo que se debería tener en cuenta los siguientes lineamientos:

1. Capacitación a los trabajadores sobre [el uso seguro](#) del celular en la empresa.
2. Definición de horarios de uso del celular, y alejarse del mismo para fomentar la interacción.
3. Silenciar el celular mientras se necesite estar en un alto estado de concentración, para evitar distracciones o molestar a compañeros.
4. Desactivar las notificaciones de redes sociales para regular el uso del dispositivo.
5. Prohibición del uso de celulares en [actividades de alto riesgo](#).



## ¿Los celulares afectan nuestra eficiencia?

La respuesta a esta interrogante es obvia, todo en exceso puede causar una desconexión de las personas con respecto a la realidad, es por ello que el mal uso de los dispositivos puede causar **un pobre desempeño dentro del entorno**, además de influir en la integridad física de los trabajadores.

## ¿Por qué los peligros y riesgos por el uso del celular?

Los accidentes causados por el uso del celular suelen presentarse de manera más frecuente en el camino hacia la oficina y en el camino de vuelta a casa. Ser conscientes de las implicaciones de utilizar los celulares nos ayuda a [prevenir graves incidentes](#).

Si bien es cierto de que el teléfono es utilizado durante muchas horas del día, se comienzan a manifestar los efectos adversos una vez que se crea una dependencia extrema de estar constantemente conectados.

Un ejemplo de este comportamiento dependiente y excesivo se puede ver cuando se revisa de manera constante la bandeja de entrada, para cerciorarse de si se tiene un nuevo mensaje, o constantemente actualizar la página de una red social solo para ver si alguien publicó una nueva foto o noticia.

Los teléfonos celulares deben ser utilizados con consciencia y responsabilidad, ya que pueden ser la causa de accidentes que involucran pérdidas humanas o lesiones discapacitantes permanentes. Un teléfono celular por sí solo reviste peligros con riesgos controlables, como la emisión de ondas, pero se convierte en un peligro cuando las personas hacen un uso inadecuado y obsesivo del mismo.



## Estar informado no es una razón de peso

Es cierto que los celulares permiten que estemos al tanto del mundo y de las personas que nos importan, pero definitivamente no es una razón que avale su uso mientras manejamos un vehículo.

## Evitar los riesgos por el uso del celular en el trabajo

Se ha establecido que el envío de mensajes, responder llamadas y revisar las redes sociales durante horas laborales, nos quita tiempo, distrae y puede provocar accidentes.

## Reflexiones finales

El uso del celular debe ser realizado solo cuando sea necesario, en las áreas de trabajo donde hay mucha carga de actividades operativas no se puede usar el celular ya que pueden generar la distracción de los trabajadores y como consecuencia de ello la ocurrencia de accidentes graves o mortales. Asimismo, mientras se conduce no se puede usar el celular debido a que origina que el conductor tenga sus sentidos en el celular en lugar que estén en el camino. Siempre que se use el celular debe ser en lugares donde no haya exposición a peligros.