



**CAPACITACIONES
AUTOGESTIONADAS**

CAMPAÑA

PASO A PASO

TEMA III

“BUENAS PRÁCTICAS EN EL USO DEL CELULAR”

OBJETIVOS

Sensibilizar a los trabajadores respecto a los riesgos de lesiones por caídas en los desplazamientos en el lugar de trabajo y trayectos provocadas por el uso del celular

ALCANCE

Empresas, Instituciones, trabajadores y funcionarios adherentes a Mutual de Seguridad que se encuentren en la implementación de la “Campaña Paso a Paso”.

AMBIENTACIÓN

Las jefaturas otorguen un espacio de 15 minutos para realizar esta instancia, agrupen a sus trabajadores en un círculo, dentro de lo posible en lugar cómodo, cerrado y sin interferencia de ruido externo o una sala diseñada para capacitación.



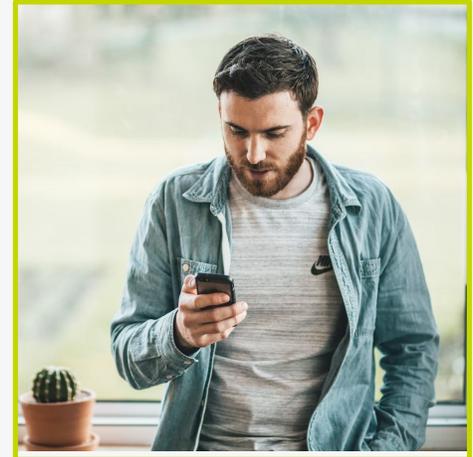
TEMA III

“BUENAS PRÁCTICAS EN EL USO DEL CELULAR”

Introducción:

Un estudio elaborado el Instituto Nacional de Biomecánica de Los Ángeles en EEUU y publicado en 2017 en la revista científica *Gait and Posture* detectó que el uso de celular durante el uso de escaleras “...produce cambios en la cinemática de la marcha que pueden aumentar el potencial de alteraciones de la marcha, caídas y lesiones”.

El uso de celular mientras se desplaza, puede aumentar el riesgo de sufrir una caída. Cuando una persona está concentrada en su teléfono móvil, es más probable que no preste atención a su entorno, lo que puede hacer que pierda el equilibrio, tropiece con desniveles, objetos u otros obstáculos en el suelo .



Buenas prácticas en el uso del celular

A continuación, recomendamos buenas prácticas que pueden adoptar los trabajadores y trabajadoras para evitar accidentes en el desplazamiento por uso de celular.

- No usar el teléfono celular o cualquier otro dispositivo tecnológico de comunicación (Tablet, lentes, relojes) mientras te desplazas por áreas de trabajo o pasillos, se debe prestar atención al entorno y a los posibles obstáculos para evitar tropiezos y caídas.
- Si se necesita realizar una llamada o enviar un mensaje de texto, se recomienda detenerse en un área segura y fuera del tránsito peatonal, no detenerse en medio de pasillos estrechos o cerca de escaleras.
- Evitar el uso del teléfono celular en áreas donde se realizan tareas que requieren atención concentrada o en lugares donde el riesgo de caídas es mayor, como cerca de máquinas en funcionamiento o en plataformas elevadas.
- Durante el desplazamiento se debe guardar el teléfono celular en un bolsillo seguro o en una bolsa para evitar distracciones y mantener las manos libres y reaccionar ante posibles peligros.

La prevención de accidentes relacionados con el uso de celular requiere de la cooperación y responsabilidad tanto de la empresa como de los trabajadores y trabajadoras.

También podemos contribuir realizando inspecciones periódicas de riesgos tanto en el lugar de trabajo como en el trayecto al hogar, con el propósito de identificar posibles peligros de tropiezo, escalones, áreas resbaladizas, entre otros. Así también, apoyando en mantener las áreas de trabajo y las rutas de salida limpias, ordenadas y libres de obstáculos. Inspeccione regularmente las instalaciones y reporte cualquier condición de riesgo que pueda representar caídas.