

Distracciones por Uso de Dispositivos Móviles en el Lugar de Trabajo

HOJA DE DATOS

Los dispositivos electrónicos móviles son herramientas poderosas que nos dan acceso instantáneo a la información y las comunicaciones. Estos dispositivos pueden hacer que nuestra vida sea más fácil y que la disfrutemos más mediante un uso adecuado. Sin embargo, los mismos pueden ser problemáticos en el trabajo y causar lesiones serias o consecuencias trágicas al utilizarlos en el momento inadecuado o de la manera incorrecta. Al igual que otras distracciones en el lugar de trabajo, el uso de dispositivos móviles en el trabajo nos hace perder la concentración en la tarea que estamos desempeñando en ese momento. Los empleadores, a fin de mantener seguros a sus trabajadores, deben establecer una política para regir el uso de dispositivos móviles en el lugar de trabajo.

Dispositivos Móviles y Operadores de Equipos:

- Está prohibido el uso de dispositivos móviles mientras se opera un equipo. Sólo se toma unos pocos segundos en desviar su mirada o su atención a la tarea principal que está llevando a cabo para que ocurra una lesión severa o una muerte.

Dispositivos Móviles Alrededor de Sustancias Peligrosas

- Los empleados que trabajan en áreas que contienen sustancias peligrosas ya entienden que no deben comer, tomar o aplicarse maquillaje en estas áreas debido al riesgo de contaminación. Ahora, ellos deben añadir el uso de sus teléfonos y demás dispositivos móviles a la lista de prácticas prohibidas en áreas peligrosas, incluyendo cerca de atmósferas inflamables o explosivas.

Dispositivos Móviles en Oficinas y Sitios de Obras

Se sabe que el uso de dispositivos móviles en el trabajo reduce la productividad y puede impactar la seguridad. Aun cuando muchas compañías prohíben el envío de texto-mensajes y el uso de teléfonos celulares de un todo, otras lo permiten bajo ciertas circunstancias. De hecho, algunos empleadores prefieren comunicarse con ciertos trabajadores a través de texto-mensajes o correos electrónicos enviados a teléfonos celulares u otros dispositivos.

Dependiendo de la política de su compañía para el uso de dispositivos móviles, los lineamientos siguientes pueden ser de su utilidad para mantener un sitio laboral seguro y productivo:

- Se “necesitan dos para los texto-mensajes”. No responda si recibe texto-mensajes prohibidos o inseguros enviados en el trabajo. Hágale saber, en persona, a quien se los envía, que los texto-mensajes en el lugar de trabajo son inseguros e inapropiados, y que usted no participará en esa actividad.
- Similar a otros temas de seguridad, ponerle un parado a texto-mensajes peligrosos u otro uso distractor de dispositivos móviles, requiere que los empleadores y empleados establezcan una cultura de no quedarse callados y negarse a participar. Cuando los empleados ayudan a crear este tipo de ambiente laboral, se crea un lugar de trabajo más seguro para todo el mundo.

Dispositivos Móviles y el Manejo de Vehículos

Hoy día, cada vez más, los choferes utilizan en sus vehículos, sus teléfonos celulares y demás dispositivos móviles. Le recomendamos que evite utilizar su teléfono para enviar texto-mensajes, actualizar sus medio de comunicación social, e incluso chequear el clima mientras maneja. Si debe utilizar su teléfono celular mientras maneja, aquí le ofrecemos ciertos lineamientos que pueden ser de su utilidad para mantenerse seguro:

- Conozca su teléfono celular y sus características específicas, como velocidad de discado y re-discado.
- Cuando esté disponible, utilice un dispositivo manos-libres.
- Posicione su teléfono celular en un lugar de fácil acceso. Suspenda conversaciones durante situaciones o condiciones peligrosas de manejo.
- No tome notas o busque números telefónicos mientras maneja.
- Si debe hacer una llamada, primero hágase a un lado en un lugar que sea seguro de peligros, pare el vehículo y haga su llamada después.
- No se involucre en conversaciones estresantes o emocionales que puedan distraerle.
- Utilice su teléfono celular para pedir ayuda.
- Utilice su teléfono celular para ayudar a otros en casos de emergencias.
- Cuando sea necesario, llame al número del servicio de asistencia en la vía o de ayuda especial que no sea de emergencia.

Uso de Dispositivos Móviles al Caminar

Estudios de investigación demostraron que caminar y hacer uso de dispositivos electrónicos simultáneamente, puede causar lesiones o la muerte. Los peatones que utilizaron sus teléfonos celulares a menudo, no se dieron cuenta de los objetos y personas en su camino. Estos estudios también encontraron un tipo de condición llamado “ceguera por inatención”, lo que significa que una persona puede estar mirando un objeto pero no registra lo que es. **Mantenga un chequeo de lo que le rodea.**

Under the Occupational Safety and Health Act, [employers are responsible](#) for providing a safe and healthy workplace and [workers have rights](#). OSHA can help answer questions or concerns from employers and workers. OSHA's [On-site Consultation Program](#) offers free and confidential advice to small and medium-sized businesses, with priority given to high-hazard worksites. For more information, contact your [regional or area OSHA office](#), call 1-800-321-OSHA (6742), or visit www.osha.gov.

Through the OSHA and National Association of Landscape Professionals (NALP) Alliance, NALP developed this card for informational purposes only. It does not necessarily reflect the official views of OSHA or the U.S. Department of Labor.