

## SMARTPHONE Y SALUD



**Autor: David Revilla Vidales, Técnico Superior PRL**

***Departamento de Prevención y Desarrollo de la Cultura de la Salud***

El continuo desarrollo de las nuevas tecnologías, facilita que las personas tengamos la posibilidad de estar conectados las 24 horas del día. Si miramos las estadísticas, el caso de España llama poderosamente la atención, ya que siempre aparece en el podio de aquellos países con más teléfonos móviles por habitante. Aunque la utilización del móvil está cada vez más presente en la empresa, su uso no se atribuye exclusivamente al trabajo. Sin apenas darnos cuenta, el móvil ha pasado a jugar un papel fundamental en nuestras vidas a la hora de comunicarnos o desarrollar nuestras actividades fuera y dentro del terreno profesional. De hecho, la mayoría lo utilizamos para realizar llamadas, escribir mensajes de texto, gestionar nuestra agenda, envío de correos electrónicos, navegación por internet o realizar fotos principalmente.

En materia de seguridad y salud es importante abordar este cambio ante los posibles nuevos riesgos que emergen de la utilización de los teléfonos móviles modernos. Esta manera de estar conectados a través de un smartphone, permite que el trabajo pueda ser realizado desde cualquier lugar del mundo, como el domicilio habitual del trabajador, empresas cliente o incluso restaurantes, cafeterías, aviones, trenes, vehículos, etc. Si antes necesitábamos de un teléfono fijo más un ordenador de sobremesa, o un ordenador portátil para el desarrollo de nuestro trabajo, ahora con un moderno teléfono móvil puede ser más que suficiente para el desarrollo de la tarea. En este sentido es una buena noticia, tenemos un equipo de trabajo que nos facilita la vida dentro y fuera del trabajo pero como todo, si lo utilizamos de forma adecuada.

En el ámbito profesional, como cualquier equipo de trabajo debemos incluirlo en la evaluación de riesgos para establecer medidas preventivas en caso necesario. **¿Existe alguna normativa que haga referencia a los teléfonos móviles en materia de seguridad y salud ?**. A priori nos vienen dos a la mente, la relacionada con la conducción de vehículos en seguridad vial y con el uso de pantallas de visualización de datos en prevención de riesgos laborales.

Si analizamos los riesgos de la seguridad vial, tanto dentro como fuera del trabajo, el Real Decreto 1428/2003 de 21 de noviembre del Reglamento de Circulación establecía: *se prohíbe la utilización durante la conducción de dispositivos de telefonía móvil y cualquier otro medio o sistema de comunicación, excepto cuando el desarrollo de la comunicación tenga lugar sin emplear las manos ni usar cascos, auriculares o instrumentos similares (artículo 11.3, párrafo segundo, del texto articulado)*. Desde el año 2003, quedaba patente el riesgo de accidente de tráfico en caso de hablar con el móvil durante la conducción si no es a través de un dispositivo de manos libres. En este sentido y con el paso de los años , **¿ es realmente seguro utilizar el manos libres durante la conducción ?**. La actitud más segura es no utilizar el móvil durante la conducción ni de forma oral ni a través de mensajería de texto. Según información de la Dirección General de Tráfico, el hecho de utilizar el sistema de manos libres durante la conducción disminuye nuestra capacidad de concentración aumentando la probabilidad de sufrir un accidente. Concluyen en su campañas de sensibilización, que tras hablar más de tres minutos por el manos libres los conductores no percibimos el 40% de las señales, la velocidad suele bajar y el tiempo de reacción es mayor.

Hasta aquí hemos apuntado los riesgos para los conductores pero, **¿qué sucede con las personas que sin ser conductores utilizan el móvil circulando por las vías públicas?** La respuesta es clara, basta con observar a nuestro alrededor cuando paseamos por las calles y comprobar que un gran número de peatones no despegan la mirada de la pantalla de su terminal móvil, con el correspondiente riesgo de atropellos, golpes contra objetos, caídas o tropiezos. Al igual que los conductores deben de mantener la concentración cuando conducen, los peatones debemos prestar atención a nuestro alrededor cuando caminamos, en especial al cruzar las vías.

Continuando con el análisis de la normativa, ahora en materia de prevención de riesgos laborales, y al disponer el móvil de pantalla, nos dirigimos al Real Decreto 488/1997 sobre pantallas de visualización de datos (pvds). **¿ Aparece reflejado el teléfono móvil dentro de este Real Decreto?** No, aunque es lógico concluir que el legislador 20 años atrás, en el que todavía no se había instaurado el smarthphone como equipo de trabajo en la sociedad, omitiera al mismo del Real Decreto. *Hacía mención a equipos de trabajo portátiles si son utilizados de manera continuada en la empresa pero descartaba calculadoras, cajas registradoras y todos aquellos equipos que tengan un pequeño dispositivo de visualización de datos o medida necesario para la utilización directa de dichos equipos.* Para los Técnicos de Prevención encargados de realizar la evaluación de riesgos, la no revisión o actualización de este Real Decreto supone un problema ya que nos encontramos sin una guía de referencia en la que se definan buenas prácticas a seguir en el uso de terminales móviles. Esta guía aunque en inicio estaría enfocada al tema laboral, también se podría extrapolar al uso que hacemos del móvil fuera del trabajo, lo mismo que ha sucedido con los pcs de sobremesa y los ordenadores portátiles. Además, esta guía serviría de referencia para los fabricantes de los terminales móviles a la hora de incluir en el manual de instrucciones recomendaciones de seguridad relacionadas con su uso.

**Dentro del campo de la ergonomía y psicología, ¿qué riesgos potenciales presenta el uso del terminal móvil?** Atendiendo a la fatiga visual nos encontramos con pantallas normalmente menores de 5.5". En estas pantallas los caracteres más pequeños que son más difíciles de leer. También en función del contraste entre la luz de la pantalla y las condiciones de luz ambiental (tanto naturales como artificiales), tenemos riesgo potencial de sufrir deslumbramientos o reflejos. **¿ quién no ha utilizado el móvil en condiciones de baja luminosidad o tomando el sol en la playa?** Una buena medida preventiva para no perder nuestra agudeza visual es alternar la vista mirando a un punto lejano, forzar el parpadeo para mantener los ojos húmedos y favorecer la elasticidad así como conocer cómo funciona nuestro dispositivo móvil a la hora de regular los niveles de brillo, colores y contraste.



En cuanto a los trastornos musculoesqueléticos se producen por exposición a posturas forzadas y movimientos repetitivos. El teclado y la pantalla no son independientes, lo que favorece la adopción de cualquier postura en el uso del terminal, tanto de pie como sentado e incluso tumbado. Los movimientos repetitivos vienen asociados al uso de los dedos al manejar el teclado que pueden ser fuente de molestias o lesiones en dedos, muñeca y brazo.

Como medida preventiva se recomienda alternar la utilización del móvil con las 2 manos, no doblar excesivamente la muñeca en su manejo y realizar pausas que incluyan estiramientos en dedos y realización de giros en pulgares. A la hora de evitar molestias musculares en la zona cervical utilizar el micrófono y auriculares durante la conversación. En la lectura del móvil se recomienda colocarlo a la altura del pecho para mantener cuello y espalda alineado.

Por último, en materia psicosocial, **el hecho de poder estar conectado y localizable las 24 horas a nivel profesional , ¿ afecta a la salud de las personas ?**. Sí, hay personas que no consiguen desconectar sus teléfonos móviles para resolver temas relacionados con el trabajo. Vivimos en una sociedad en la que la facilidad al acceso de información y respuesta inmediata nos está haciendo perder la visión de lo que es importante o no a la hora de establecer prioridades. El no llegar a desconectar del trabajo puede suponer una falsa sensación de que somos más productivos por la realización de más horas que las definidas en nuestra jornada de trabajo. Además en términos de salud, nos encontraremos con problemas relacionados con el estrés, fatiga y /o ansiedad afectando también a nuestra vida personal y social. **Pero, ¿ es posible realmente una desconexión ?**.

La respuesta dependerá de varios factores. En primer lugar del individuo, en cómo planifica su tiempo durante la jornada, carga de trabajo que asume, responsabilidad del puesto de trabajo a la hora de estar accesible o la importancia que tiene el trabajo en su desarrollo personal. En segundo lugar del tipo de empresa, si es una empresa que trabaja a nivel internacional, los horarios laborales de los distintos países se solapan y puede favorecer que el trabajador se encuentre más horas conectado. Por último también pueden influir las herramientas y horarios que la empresa pone a disposición del trabajador para que pueda estar conectado a través de cualquier terminal móvil. La posibilidad de conexión desde cualquier terminal como herramienta siempre va a ser buena, pero en cualquier caso se requiere que las empresas establezcan la consulta y participación con los trabajadores para definir o consensuar cuáles son las horas y formas en las que se aplica la desconexión.

En este sentido, con el objetivo de facilitar la libertad de desconexión del móvil, Francia ha sido pionera en establecer, el pasado 1 de enero de 2017, el derecho de los trabajadores a poder desconectarse fuera del lugar de trabajo en sus empresas de más de 50 trabajadores. La medida pretende que sea el trabajador el que decida de forma voluntaria si utiliza o no el teléfono por motivos de trabajo y que la empresa fomente ese derecho a desconexión.

Una vez analizado como el teléfono móvil puede afectar a nuestra salud, sería un error desde el punto de vista preventivo, no seguir avanzando a nivel legislativo y de investigación en los datos sobre las consecuencias que presenta este equipo de trabajo en la salud de las personas. Además, como hemos comentado anteriormente su uso no se atribuye de forma exclusiva al ámbito del trabajo, sino también al uso que realizamos fuera del mismo con lo que el nivel de exposición aumenta y por tanto sus posibles consecuencias para la salud.



**LA MISIÓN** de **Fraternidad-Muprespa**, es restablecer la salud de los trabajadores de nuestras empresas asociadas y proporcionar las prestaciones económicas con la mejor atención y garantía.

**LA VISIÓN** de **Fraternidad-Muprespa**, es ofrecer un servicio cercano, ágil y profesional a los trabajadores, empresarios y autónomos de nuestra Mutua.

**AENOR** ha certificado nuestro sistema de gestión en base a las normas:

**ISO 9001, ISO 14001, ISO/IEC 27001.**

**AUDELCO** ha certificado nuestro sistema de gestión de seguridad y salud en el trabajo en base a la norma:

**OHSAS 18001.**

Consulte alcance y certificados: [fraternidad.com/certificados](https://www.fraternidad.com/certificados)



**Mutua Colaboradora con la Seguridad Social, 275.**

**Fraternidad-Muprespa**

Plaza Cánovas del Castillo, nº 3, 28.014, de Madrid

**Teléfono de Urgencias. 900 269 269**

<https://www.fraternidad.com>

