

Auriculares Inalámbricos

Son numerosos los puestos de trabajo en la Universidad de Sevilla donde el trabajador, debido a las tareas que debe realizar, se ve obligado a **utilizar el teléfono durante varias horas al día, simultaneándolo con otras tareas, especialmente el uso del ordenador.**

Ello puede llevarle a que se le produzca el llamado **síndrome del cuello de telefonista** causado por **sujetar el teléfono entre la cabeza y el hombro sin utilización de las manos, para tener éstas libres y poder usar así el ordenador o tomar notas.**

Se adquiere por tanto una postura forzada que provoca *trastornos músculo esqueléticos en cuello, hombro y antebrazo* que no tardan en manifestarse (tensión muscular, dolor, etc.).



Medidas preventivas

Utilice **auriculares inalámbricos** cuando, por la naturaleza de su trabajo, deba utilizar el teléfono durante una parte importante de su jornada y simultáneamente con otras tareas, lo que le permitirá:

- Tener **libertad de movimientos** y evitar sostener el teléfono entre la cabeza y hombro **eliminando** de esta forma los **dolores o molestias de cuello y hombros.**
- **Mantener una postura sentada correcta**, ya que no tendrá que inclinarse hacia delante para alcanzar el teléfono, lo cual va a conllevar que se trabaje sin apoyar la espalda en el respaldo de la silla, provocando molestias y dolencias sobre todo en la zona lumbar.
- En el mercado existen diversos modelos que conjugan manos libres con micrófonos con anulación de ruido que le permitirá ser oído y oír con nitidez y sistemas que le permiten la libertad movimientos en sus instalaciones con un radio de hasta 50 metros.

