1. **¿A qué otros riesgos laborales te expones en tu trabajo?**

Además de los riesgos de electricidad y postura, el trabajo de instalación de redes conlleva otros peligros:

* **Caídas y lesiones físicas:** Al instalar cables de red, es común trabajar en altura, utilizando escaleras o plataformas para alcanzar techos o lugares elevados. Esto aumenta el riesgo de tropezar o caer, especialmente por cables o equipos colocados en el suelo.
* **Esfuerzo físico:** Transportar herramientas y equipos de instalación como servidores, switches, routers y cableado pesado puede forzar la espalda, los hombros y el cuello, incrementando las posibilidades de sufrir lesiones musculares.
* **Exposición a ruido y polvo:** Durante el montaje o desmontaje de equipos, sobre todo en áreas de construcción o reforma, el polvo y el ruido pueden afectar la salud respiratoria y auditiva.
* **Fatiga visual:** Pasar mucho tiempo revisando cables, equipos o pantallas en condiciones de luz inadecuada puede impactar negativamente la vista a largo plazo.

1. **¿Qué precauciones básicas debes tomar para evitar accidentes laborales?**

Para reducir estos riesgos, tomo una serie de precauciones diarias:

* **Uso de equipo de protección personal (EPP):** Llevo guantes aislantes al manipular cables eléctricos y uso gafas de protección y mascarilla en entornos con polvo. También uso casco y calzado de seguridad antideslizante en trabajos de altura.
* **Organización del espacio de trabajo:** Mantengo los cables y herramientas en orden para evitar tropiezos y accidentes. Además, utilizo escaleras de buena calidad y verifico su estabilidad antes de trabajar en altura.
* **Ergonomía en el trabajo de oficina:** Ajusto la altura de mi escritorio y monitor para mantener una postura adecuada, y hago pausas regulares para estiramientos y descanso de la vista.
* **Planificación de movimientos y esfuerzos físicos:** Uso técnicas seguras para levantar peso y, cuando es posible, utilizo carros o carretillas para mover equipos pesados.

1. **¿Conoces alguna herramienta o material que pueda evitar accidentes laborales o dolencias futuras por falta de prevención?**

Sí, existen varias herramientas y materiales que ayudan a prevenir accidentes y minimizar el riesgo de dolencias:

* **Equipos de protección ergonómica:** Soportes lumbares y rodilleras ayudan a reducir la carga sobre la columna y las rodillas, lo cual previene problemas musculares y articulares en el futuro.
* **Plataformas y escaleras con estabilidad garantizada:** Escaleras con soportes antideslizantes y plataformas de trabajo seguras son esenciales para evitar caídas y trabajar con seguridad en altura.
* **Herramientas de gestión de cables:** Organizar y sujetar los cables reduce el desorden y minimiza el riesgo de tropiezos, además de facilitar futuras intervenciones de mantenimiento.
* **Lámparas de luz natural o LED:** Usar iluminación adecuada, sobre todo en áreas de cableado y revisión de equipos, es clave para reducir la fatiga ocular y mejorar la concentración.

**Conclusión**

El trabajo en instalación de redes conlleva una serie de riesgos inevitables, pero con prácticas de seguridad y prevención es posible minimizarlos. El uso de equipo de protección adecuado, la organización del espacio de trabajo, el cuidado de la postura y la planificación para levantar cargas pesadas son acciones clave para mantener la salud y seguridad a largo plazo. Además, conocer y utilizar herramientas y materiales diseñados para reducir riesgos nos permite prevenir dolencias futuras y mejorar el bienestar en nuestro trabajo diario.