



## **El teletrabajo no debe deteriorar su salud**

**Hay que saber que no es para todo el mundo. Conviene pensarlo bien antes de dar ese paso.**

Si las proyecciones del Mintic se cumplen, el próximo año unos 120.000 colombianos estarán trabajando de manera remota, en instalaciones distintas a la sede de la empresa que los emplea.

El teletrabajo, que elimina la obligación de desplazarse todos los días a la oficina y permite a las personas permanecer más tiempo en sitios cómodos, como la casa, o alejadas del agite laboral cotidiano, seduce a muchos.

“Soy madre cabeza de hogar –dice Mallerly Suescún, contadora de 29 años–, trabajo en el norte de Bogotá y vivo en el barrio Timiza, Kennedy; mi hija tiene siete añitos y desde los cuatro prácticamente ha crecido con mi mamá, que es quien la cuida todos los días. Mi niña necesita que le dedique más tiempo; por eso acepté ensayar con el teletrabajo”, dice esta bogotana, quien solo ve ventajas en la modalidad que acaba de proponerle la comercializadora que la contrata.

Ante la pregunta de si este modo de trabajar podría causarle aburrimiento más adelante, Mallerly afirma no entender “cómo podría uno cansarse de estar en su casa, de comer lo que uno cocina, de manejar su horario laboral y de poder estar más con la familia”.

Ella no es la única que ve muchas ventajas en el teletrabajo. De acuerdo con Ivonne Constanza Valero, especialista en salud ocupacional y profesora e investigadora de la Universidad Jorge Tadeo Lozano, dichas ventajas están ampliamente documentadas. Además de las que señala Mallerly, están la posibilidad de que la población con discapacidad tenga más opciones laborales y de que las empresas reduzcan gastos y aumenten su productividad, gracias al uso más eficiente del tiempo.

Aun así, Valero, investigadora principal del trabajo ‘Modelo de gestión de la seguridad y salud para empresas con modalidad de teletrabajo’, aclara que esta práctica no se ajusta a todas las empresas ni a todas las personas.

El Mintrabajo y el Mintic desarrollaron guías técnicas a partir de la normatividad vigente para orientar a las empresas en la forma correcta de implementar el teletrabajo. El proceso incluye, explica la investigadora, una reflexión de la empresa sobre la



conveniencia de adoptar esta modalidad; los cargos y funciones que podrían entrar en teletrabajo, así como ajustes contractuales que deben hacerse; además, debe estar dispuesta a empezar con una prueba piloto, antes de entrar de lleno en la implementación, y a permitir que los empleados desistan del modelo.

Tanto las empresas como los trabajadores deben además tener claro que el teletrabajo no es para todo el mundo: se necesita tener cierto perfil para adoptar esta modalidad, asumirla con propiedad y evitar potenciales riesgos para la salud.

Señala, por ejemplo, que es muy importante, además de manejar herramientas tecnológicas, como computadores, celulares y tabletas, tener disciplina y habilidades para trabajar de manera autónoma, de autogestionarse y ser capaz de laborar en solitario. Y advierte que “existen riesgos para la salud, de tipo físico y psicosocial, que no pueden desconocerse”.

#### **¿Qué pasa si desarrollo una dolencia o sufro una lesión mientras trabajo en la casa?**

Cuando eso ocurre hay que seguir el trámite establecido por las normas. Es necesario consultar primero con la EPS, donde se hace el diagnóstico y se inicia el proceso para establecer si la lesión o enfermedad es de origen laboral. El problema está en identificar si en la casa del afectado existe el factor de riesgo que esté asociado a la enfermedad laboral. No es sencillo establecer eso cuando la dolencia es multicausal. Por ejemplo: una lumbalgia puede ser causada por trabajar sentado en una silla inadecuada o por adoptar una mala postura o por dormir en un colchón inadecuado.

#### **Se supone que si uno está menos tensionado en la casa, no debería sufrir estos problemas**

La gente tiende a adoptar peores posturas en la casa que en el trabajo, justamente porque se siente en un ambiente más relajado. Vale anotar que esto genera otro riesgo: como ya no es necesario arreglarse para encontrarse con sus compañeros de trabajo ni salir de la casa, no es raro que estas personas pasen todo el día en pijama. Esa desmejora en la imagen y la desmotivación pueden desembocar en problemas de autoestima.

#### **¿Qué debo evitar si teletrabajo?**

Es recomendable que el equipo para trabajar sea un computador de escritorio, ubicado en el sitio más idóneo; y la persona debe adoptar posturas adecuadas en este escenario.



Cuando se usa portátil se corre el riesgo de que el trabajador se traslade a los dormitorios, al comedor o a la sala de la casa, que son para el descanso, y trabaje acostada o mal sentada. Esto puede desembocar en dolencias osteomusculares, como los dolores cervicales y de espalda, el síndrome del túnel carpiano y las tendinitis.

#### **¿Cuál es el sitio idóneo para teletrabajar?**

El espacio físico elegido en la casa (o fuera de ella, como un café internet) debe reunir condiciones que garanticen un trabajo seguro y saludable para la persona. Con la asesoría de las administradoras de riesgos laborales (ARL), las empresas hacen inspecciones programadas, con la autorización del trabajador, a la vivienda o sitio elegido para laborar de manera remota.

#### **¿Qué otros riesgos de salud se corren?**

Los que más referencian las investigaciones son la depresión por aislamiento constante, cuando el teletrabajador labora largas jornadas sin contacto con otras personas; problemas de adaptación a estas condiciones, y pérdida del sentido de pertenencia a la compañía, por la falta de relación con el entorno laboral y los compañeros. Por eso debe permitirse a la persona desistir del modelo.

#### **Signos de alerta**

Aunque el teletrabajo busca la comodidad del trabajador, es importante parar y revisar ante la presencia de los siguientes signos:

-Problemas físicos: si siente dolor en el cuerpo, espalda, manos o cabeza, consulte de inmediato. Puede que el sitio de trabajo esté mal adaptado o que usted tenga malas posturas.

-Aislamiento: si su vida social disminuye o siente que ha perdido contacto con amigos, replantee esta opción. Cambios de actitud: si hay ira, tristeza, pérdida de autoestima y cambios de humor, deténgase. El teletrabajo puede ser la causa.

-Bajo rendimiento: si en comparación con la producción en la empresa siente que le rinde menos, pare y revise. Algo falla.

-Insomnio: si su sueño se ha reducido o tiene que suspenderlo para su labor, deténgase. El trabajo esta invadiendo su vida personal.



-Cansancio exagerado: si se siente fatigado, desmotivado y con pereza, o se da cuenta de que cae en la tendencia de aplazar el trabajo para después, revise.

**Tenga en cuenta**

El teletrabajo no puede convertirse en una actividad que se diluya en la rutina familiar. Se requiere ajustar horarios, condiciones y actitudes, que consoliden una jornada laboral real.

**Prepárese:** inicie conscientemente la rutina cada día; báñese, arréglese, desayune y prepárese para trabajar en el sitio adecuado, nunca en la cama, el sofá o el comedor.

**Horarios:** pese a estar en casa, el trabajo requiere horarios definidos con sus respectivas pausas; el tiempo para tomar alimentos y dormir debe estar definido, al igual que el de las pausas activas para cambiar de rutina por lapsos cortos, hacer cambios de postura, estiramientos y acondicionamientos musculares y visuales.

**Aléjese:** huya del televisor, la lectura recreativa, internet y distracciones propias de la casa, que restan tiempo de labor.

**Visitas:** recuerde que está trabajando y sus familiares, vecinos y amigos deben entenderlo, así que procure evitar interrupciones para atender asuntos de la casa.

**Fuente:** Juan Vicente Conde, Sociedad Colombiana de Medicina del Trabajo. Asociación Colombiana de Medicina Física y Rehabilitación.