



# Factores de Riesgo Ocupacional en Ambientes de Trabajo Virtual Estrategias de Intervención

**Luz Stella Marín R. MSc, ScD**  
**Indiana University of  
Pennsylvania**  
**Septiembre 21, 2022**

**XIII CONGRESO LATAM**  
**TALENTO HUMANO**





# Agenda

- Ambiente de trabajo virtual
- Ventajas del trabajo virtual
- Factores de riesgo para la seguridad y la salud en el trabajo
- Evaluación de factores de riesgo
- Recomendaciones



## Ambiente de trabajo virtual

- Capacidad de trabajar en cualquier momento
- Capacidad de trabajar en cualquier lugar
- Tecnologías de la información y la comunicación
- Desdibujando límites temporales y geográficos del trabajo

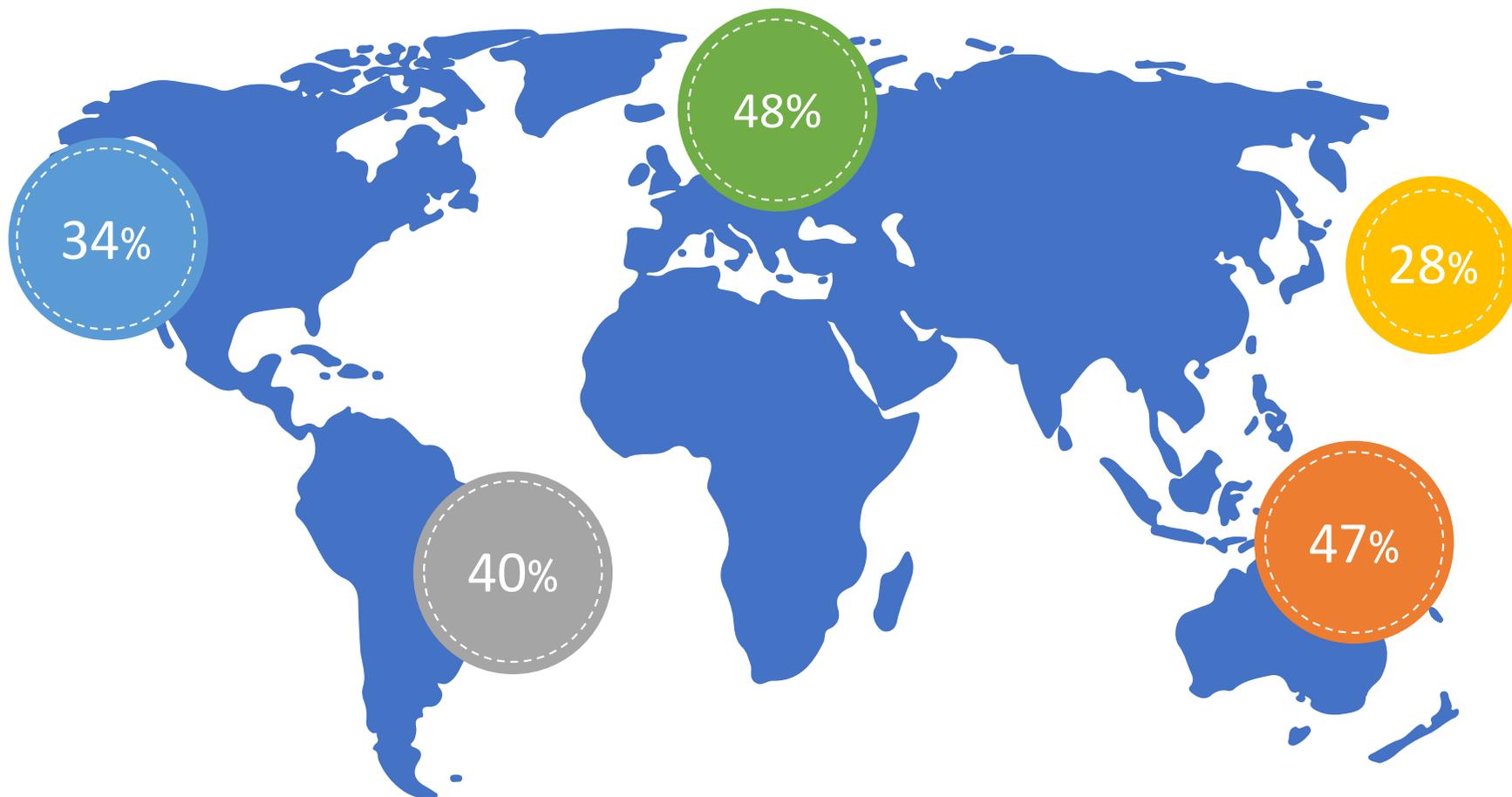
# Oficina Virtual/ Teletrabajo

El teletrabajo se define como el uso de las tecnologías de la información y las comunicaciones (TIC) para el trabajo que se realiza fuera de las instalaciones del empleador.

- Computadores de escritorio
- Computadoras portátiles
- Tablet
- Teléfonos inteligentes

(OMS, 2021)



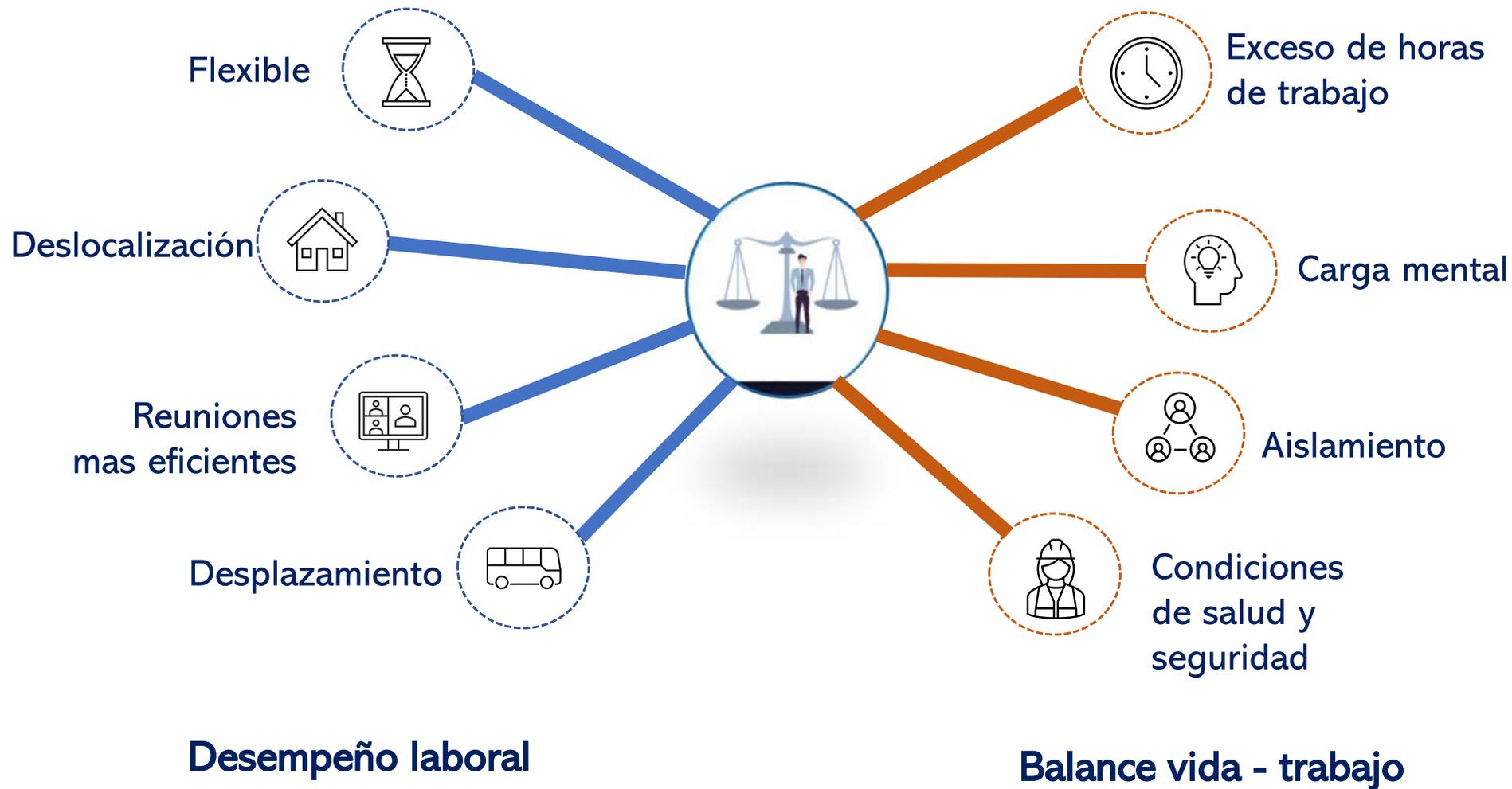


# Teletrabajo en el mundo

## Satisfacción laboral

## Ausentismo

## Presentismo

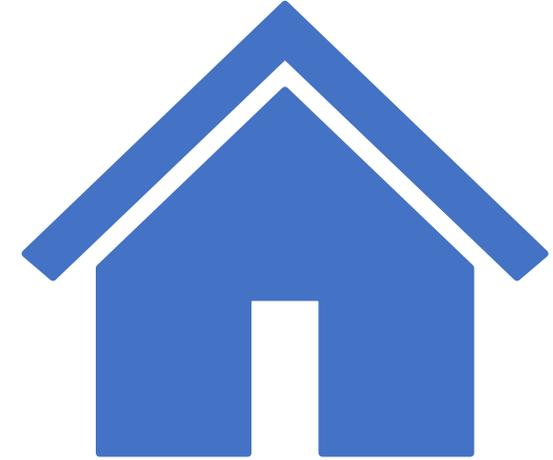


# Lugar de trabajo seguro y saludable

- Colaboración entre empleados y la gerencia para mejorar los procesos y promover la salud, seguridad y bienestar
  - Factores de riesgo en lugar físico de trabajo (casa)
  - Factores de riesgo de la forma de organización del trabajo y del ambiente psicolaboral
  - Recursos personales para la salud y seguridad en el trabajo
  - Recursos organizacionales para la salud y seguridad

# Condiciones de Salud y Seguridad

---



- ¿Cuáles son las condiciones en las que los empleados realizan el trabajo en casa?
- ¿Cuál es el impacto del teletrabajo en la salud física y mental de los empleados?
- ¿Como se ven afectadas las familias por el teletrabajo?
- ¿Cuales son los controles que se le pueden ofrecer a los empleados para mejorar las condiciones de trabajo en casa?



# Condiciones físicas

---

- Prolongado uso de computador y teléfono inteligente
- Diseño del área de trabajo
  - “Muebles” de oficina
  - Sillas con inadecuado apoyo para la espalda
  - Mesa no ajustables
  - No contacto de los pies con el piso
  - Ausencia de descansa pies
- Deficiente iluminación



# Condiciones físicas

---

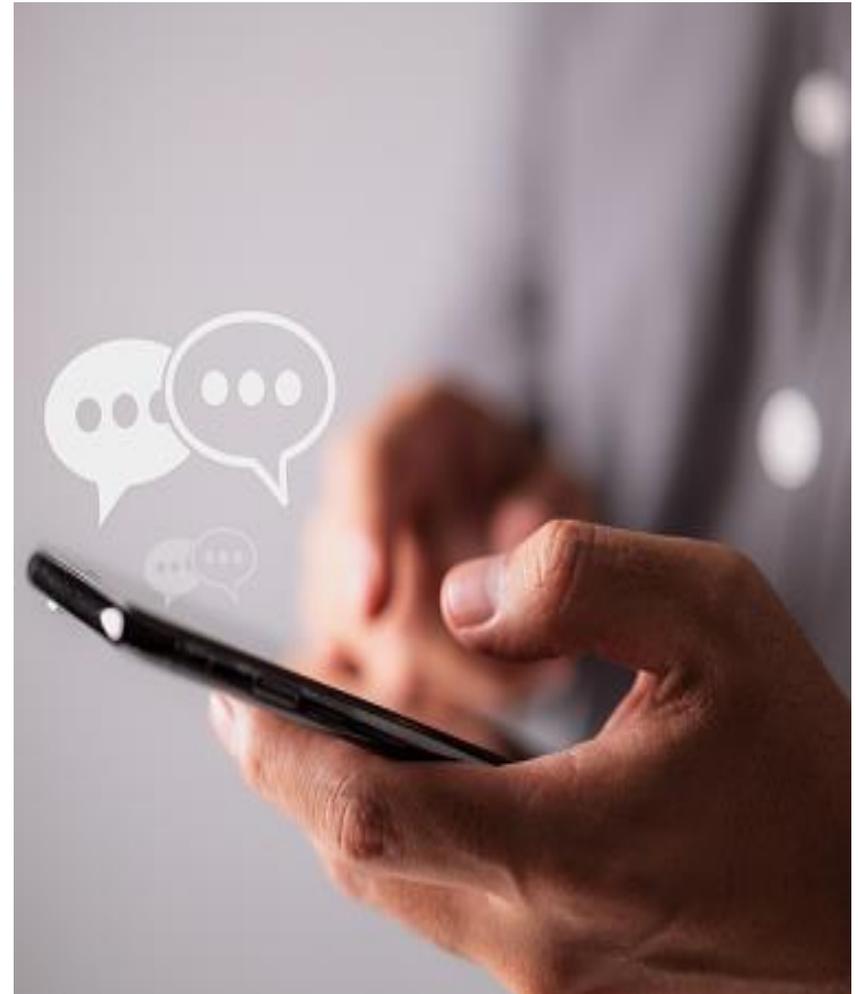


- Espacio
  - Áreas reducidas para computadores de mesa
  - Disposición de los equipos de trabajo y de comunicaciones
  - Poca área de almacenamiento de materiales de oficina
- Áreas con doble propósito
  - No áreas en la casa solo disponibles para la “oficina”
  - Sala, habitación, cocina
  - Disponibilidad sobre condiciones ergonómicas
  - Disponibilidad sin afectar otros miembros de la familia
  - No respeto de las áreas de trabajo
  - Ruido ambiente

# Condiciones de trabajo

---

- Largas horas de trabajo
  - No descansos del computador
  - Trabajo durante los fines de semana y la noche
  - Mas tiempo en el teléfono
  - Mensajes de texto
- Continuar trabajando inclusive cuando se esta enfermo



# Salud Física - Positivo



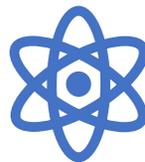
Mejor ánimo



Regular presión arterial



Mejores hábitos alimenticios



Reduce estrés relacionado con el trabajo



# Salud física - Negativa

---



- **Desórdenes musculoesqueléticos**
  - Dolor de espalda, hombros, cuello y espalda
  - Dolor en la muñeca
  - Fatiga visual
- **Comportamiento sedentario se incrementa**
- **Teletrabajadores tienden a ignorar síntomas de enfermedad**

# Salud Mental

---

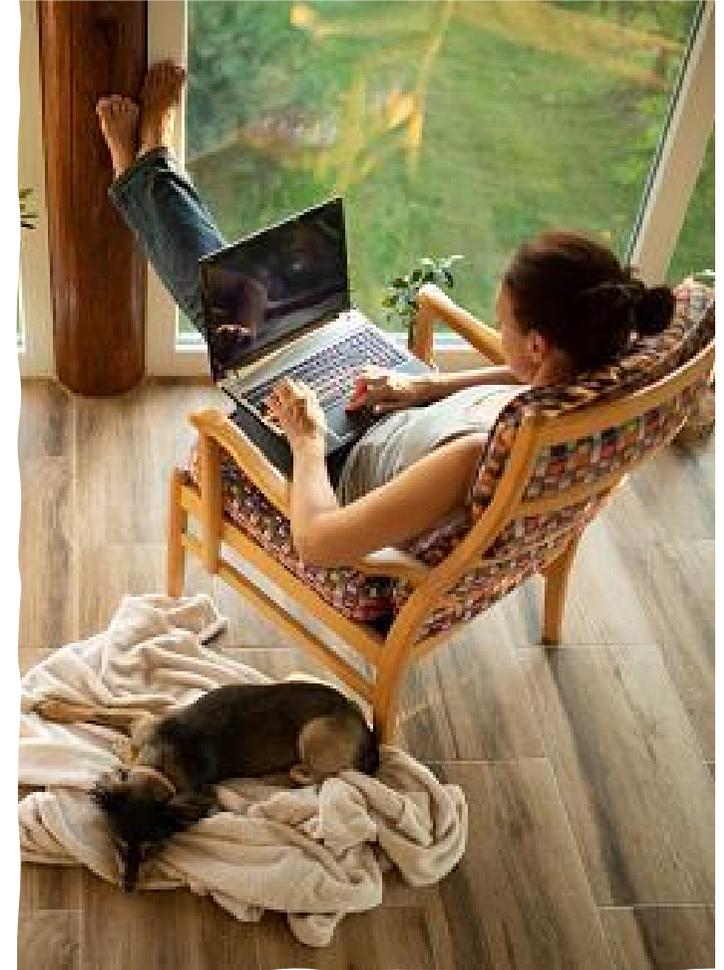
- Aislamiento social
- Aumento del estrés
- Irritabilidad y preocupación
- Conflictos con otros miembros de la familia por los horarios



# Salud Mental

---

- Mas tiempo con la familia y las mascotas
- Mas tiempo en preparacion de alimentos



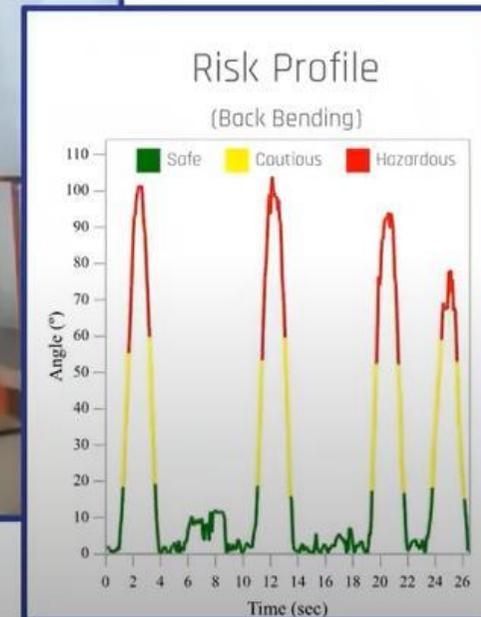
# Protección y promoción de la salud y seguridad durante el teletrabajo

- Ambiente de trabajo físico
- Factores de riesgo psicosocial
- Comportamientos saludables y bienestar



# Ambiente de trabajo y Ergonomía

- Asesoría virtual para la evaluación de riesgos ergonómicos



# Ambiente de trabajo y Ergonomía

- Capacitación para los empleados en teletrabajo
  - Herramientas de evaluación virtual
  - App para medir iluminación, ruido



## Lux Light Meter Pro 4+

Mide la luminosidad Lux y FC

[Marina Polyanskaya](#)

Diseñado para iPad

★★★★★ 3,8 • 331 valoraciones

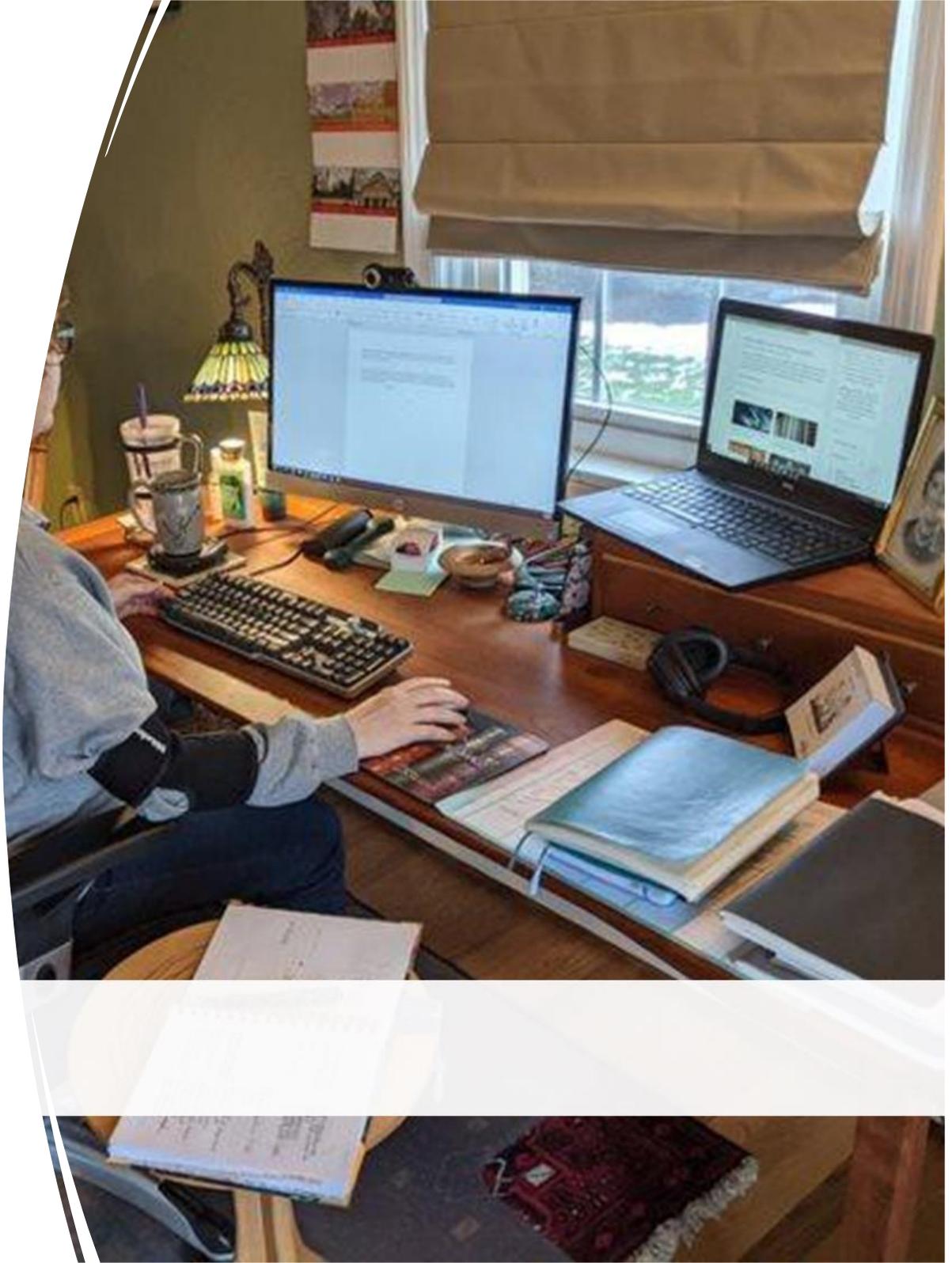
Gratis · Ofrece compras dentro de la app

### Capturas de pantalla [iPad](#) [iPhone](#)



# Ambiente de trabajo y Ergonomía

- Programas de Ergonomía para teletrabajo
- Audio y video información
- Ejercicios de ergonomía



# Ambiente de trabajo y Ergonomía

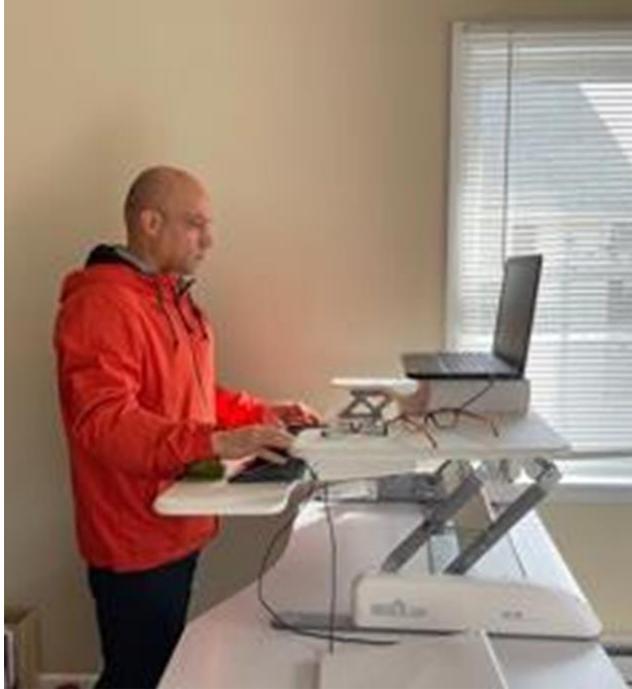
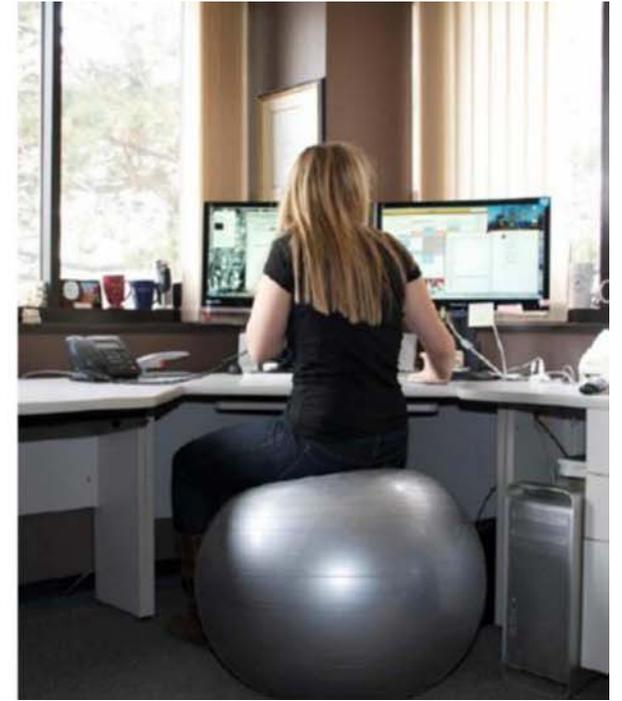
- Políticas organizacionales para teletrabajo
- Guías para los lugares de trabajo en casa



# Ambiente de trabajo y Ergonomía

- Apoyo para equipo técnico





# Salud Mental

- Establecer políticas para definir
  - Límites en las horas de trabajo
  - Contacto después de horas regulares de trabajo
  - Regularizar interacciones sociales
  - Regularizar comunicaciones para flujo de información
  - Descansos durante la jornada laboral
  - Reporte de síntomas

# Relación entre salud, seguridad, bienestar y productividad



# Conclusiones

- Políticas organizacionales
- Promoción y protección de la salud
- Acceso a herramientas para mejorar las condiciones físicas del lugar
- Mejorar la habilidad de los empleados para identificar los factores de riesgo

