

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

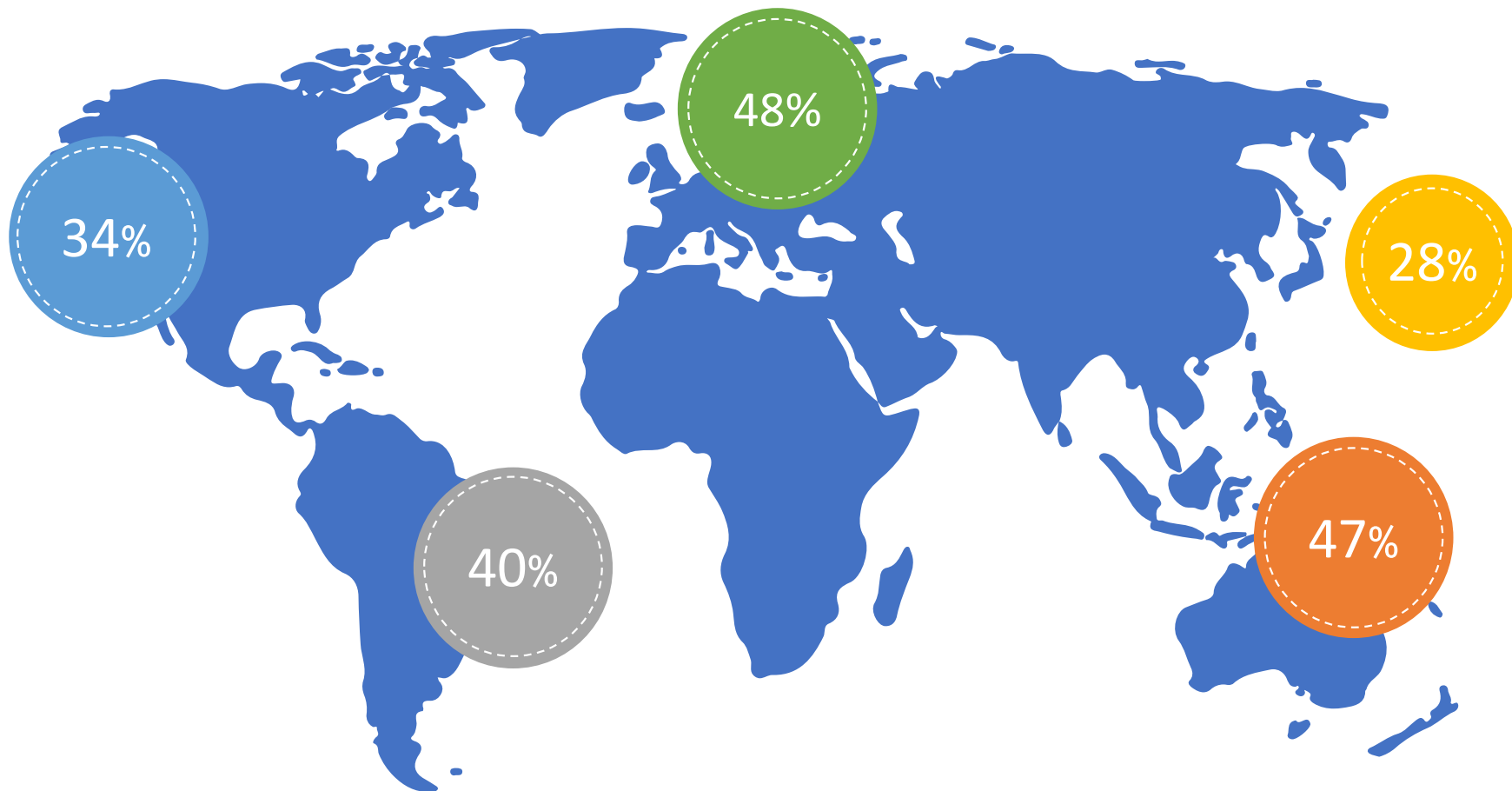
Oficina Virtual/ Teletrabajo

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
- Tabletas
- Teléfonos inteligentes

(OMS, 2021)



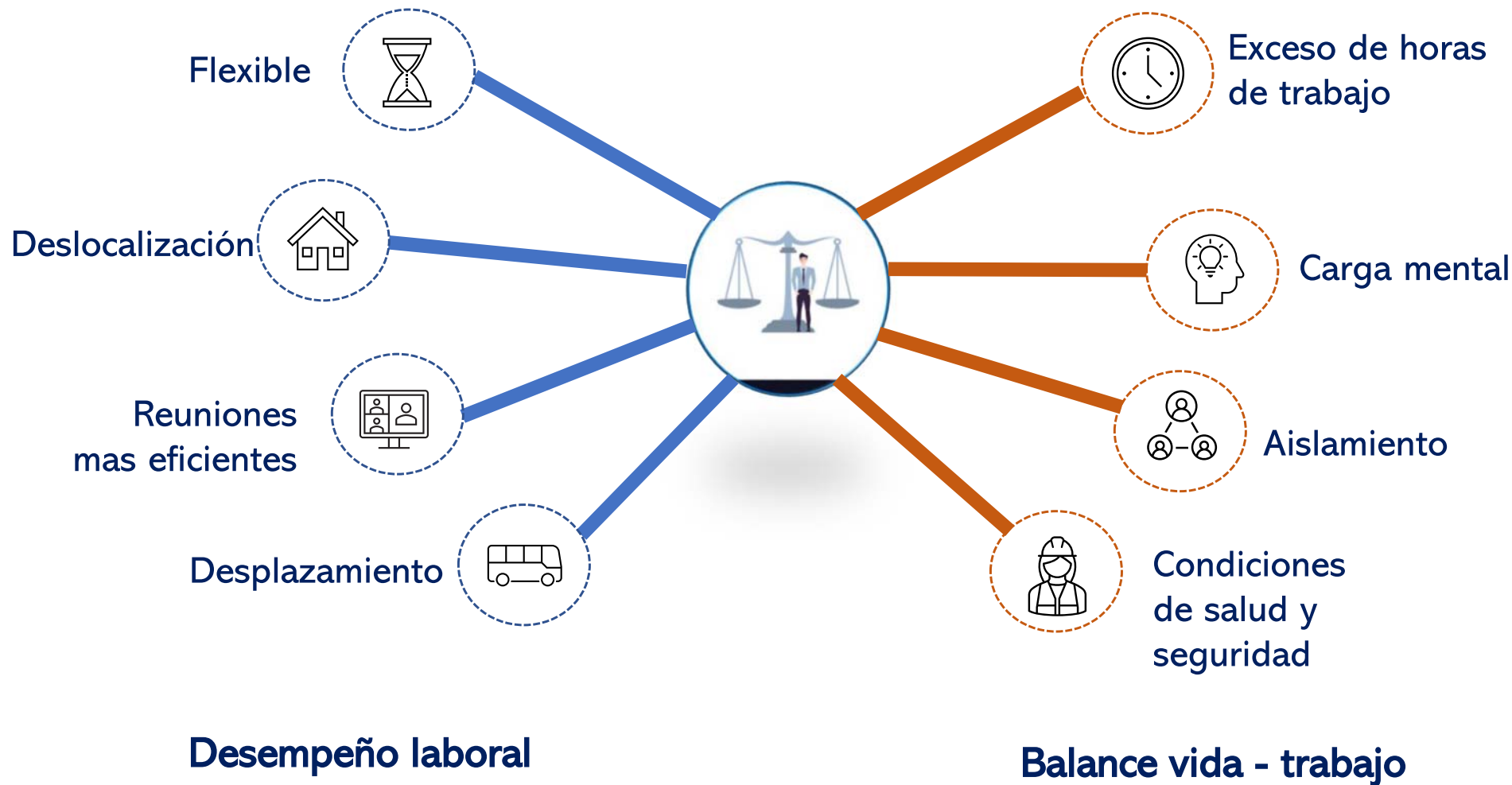


Teletrabajo en el mundo

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



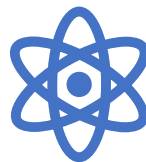
Mejor ánimo



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



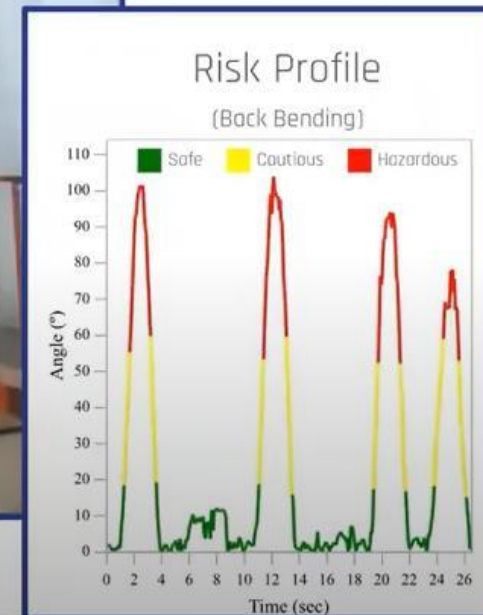
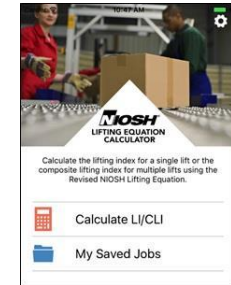
Protección y promoción de la salud y seguridad durante el teletrabajo

- 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

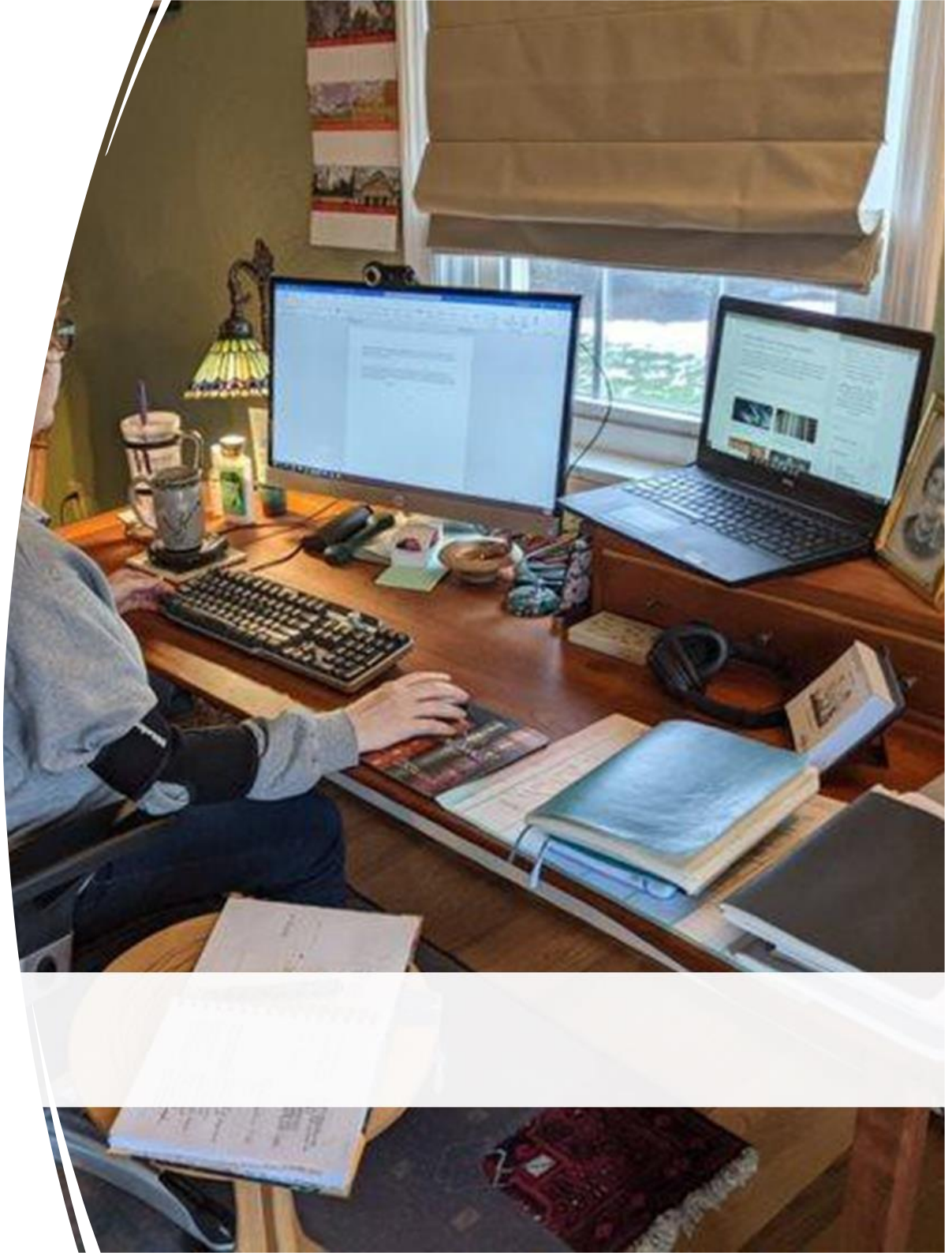
Gratis · Ofrece compras dentro de la app

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

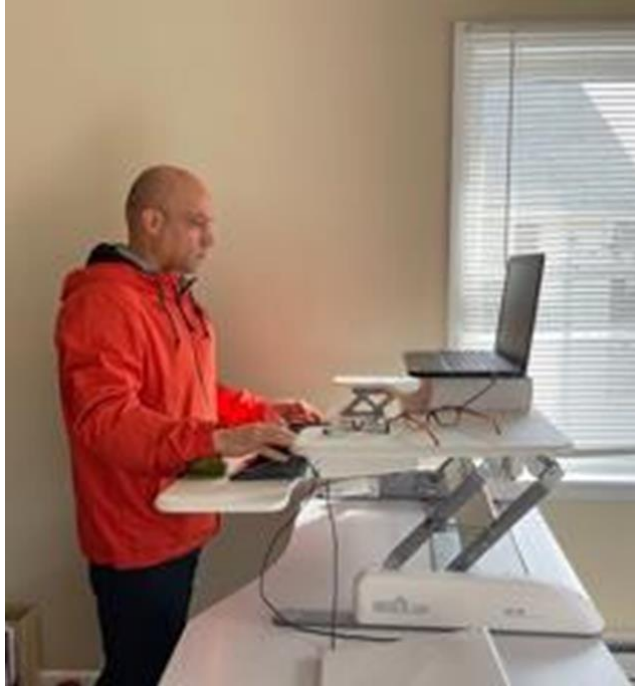
- Políticas organizacionales para teletrabajo
- Guías para los lugares de trabajo en casa



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

