El teletrabajo es positivo para la salud física y mental cuando se organiza y cuenta con el equipo adecuado

Sin planificación ni asistencia, el impacto del teletrabajo puede ser negativo en términos físicos, psicológicos y de bienestar social.

Entre los beneficios destacan una menor incidencia de hipertensión y estrés, y alimentación más saludable; los perjuicios incluyen aislamiento, riesgo de irritabilidad y problemas esqueletomusculares por falta de equipo apropiado. Todos los hallazgos son preliminares, reportan dos agencias de la ONU.

Las medidas sociales y de salud pública implementadas a raíz de la pandemia de COVID-19 dieron como resultado una transición rápida y sin precedentes al teletrabajo en muchos sectores y regiones de todo el mundo.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización Internacional del Trabajo (OIT) destacaron este miércoles que esa nueva modalidad cambió las patrones tradicionales de empleo y, en muchos casos, se instaló para quedarse o para formar parte de un modelo “híbrido” que ofrece numerosas ventajas, pero también peligros para la salud, por lo que es urgente regularlo con el fin de proteger a los trabajadores.

En un informe técnico, las agencias de la ONU exponen los beneficios y los riesgos del teletrabajo, y plantean los cambios que hacen falta para adaptarse a las diferentes formas de empleo a distancia debido a la pandemia de COVID-19 y a la transformación digital del trabajo.

Phoca PDF

Más salud y bienestar

El texto señala que el teletrabajo bien organizado mejora del equilibrio entre la vida laboral y la personal, ofrece la posibilidad de un horario flexible y de realizar actividad física, y ahorra el tiempo dedicado a transportarse.

Además, estudios recientes reportan una menor incidencia de la hipertensión arterial y estrés, menor tendencia a la depresión y mayor bienestar emocional debido a la convivencia familiar de calidad, así como el consumo de dietas más saludables porque se preparan los alimentos en casa.

Por otra parte, el trabajo remoto disminuye la contaminación atmosférica y los tiempos de desplazamiento, lo que también contribuye a mejorar la salud física y mental y el bienestar social.

Asimismo, el teletrabajo puede conseguir un aumento de la productividad y una reducción de los costos operativos para muchas empresas.

Los riesgos

Sin embargo, el trabajo a distancia sin planificación, asistencia y seguridad sanitaria también conlleva riesgos entre los que resaltan las dolencias físicas, como los musculoesqueléticos y la fatiga visual, derivadas del trabajo prolongado en la computadora, que también ocurren trabajando en una oficina si no se cuenta con una estación de trabajo ergonómica.

Igualmente es preocupante el alargamiento frecuente de las jornadas laborales y que muchas veces se trabaje aún estando enfermo.

Otro posible daño es el aislamiento social que puede conducir a una mayor soledad, agotamiento, depresión, irritabilidad, preocupación y sentimientos de culpa en los trabajadores. De igual modo, puede acarrear más conflictos entre el trabajo y la familia que los horarios tradicionales de oficina, sobre todo cuando la ocupación profesional es muy demandante. La violencia doméstica, incremento del consumo de tabaco y alcohol, y aumento nocivo de peso son otros posibles riesgos.

La OMS y la OIT aclararon que todos estos hallazgos se basan en estudios preliminares y que hará falta más investigación para determinar los verdaderos impactos del teletrabajo para los diferentes trabajadores y durante períodos más largos.

Aumento del teletrabajo

Phoca PDF

El documento detalla que como consecuencia de pandemia, el trabajo remoto aumentó en Europa de 11% a 48% y el 40% de las horas de trabajo pagadas se realizaron a distancia. En América Latina y el Caribe, más de 23 millones de personas transitaron al teletrabajo en el segundo trimestre de 2020.

Según los datos disponibles, el cambio al teletrabajo ocurrió en su mayoría entre empleados con mayores ingresos y niveles educativos.

Los organismos citan un análisis que indica que el trabajo a distancia seguirá creciendo y calcula que el 34% de los trabajos en Estados Unidos, por ejemplo, podrían hacerse de forma remota.

“Como es probable que aumente el teletrabajo, es importante garantizar que los empleadores, los gobiernos y los trabajadores y sus representantes entiendan cómo abordar los impactos de éste en la salud para que haya un equilibrio de las necesidades de los empleados y las empresas u organizaciones”, acotan las agencia de la ONU.

En opinión de la doctora María Neira, directora del Departamento de Medio Ambiente, Cambio Climático y Salud, de la OMS, a largo plazo, los efectos del teletrabajo “dependerán totalmente de que los gobiernos, los empleadores y los empleados trabajen juntos, y de que haya servicios de salud laboral ágiles e imaginativos, a fin de poner en marcha políticas y prácticas que beneficien tanto a los trabajadores como al trabajo”.

Recomendaciones

Para que los beneficios prevalezcan sobre los perjuicios, las agencias de la ONU recomiendan que los trabajadores reciban el equipo adecuado para completar sus tareas; que se les proporcione la información, las directrices y la formación pertinentes para reducir el efecto psicosocial y de salud emocional del teletrabajo; que se capacite a los directivos en la gestión eficaz de los riesgos, la gestión a distancia y la promoción de la salud en el lugar de trabajo; y que se establezca el “derecho a la desconexión” y días de descanso suficientes.

Según el informe, los servicios de salud laboral deben estar capacitados para prestar asistencia en salud ergonómica, mental y psicosocial a quienes trabajan a distancia, mediante tecnologías digitales de telesalud.

El documento también exhorta a los empleadores a debatir y formular planes de trabajo individuales para el teletrabajo y aclarar las prioridades; ser claros con respecto a los plazos y a los resultados

Phoca PDF

previstos; acordar un sistema común que anuncie la disponibilidad para trabajar; y garantizar que los directivos y los compañeros respeten el sistema.

Sugiere, asimismo, diseñar programas especiales para el trabajo remoto, combinando medidas para la gestión del trabajo y el rendimiento con tecnologías de la información y la comunicación y equipos adecuados, y servicios de salud laboral.

“A medida que nos disponemos a salir del ´compás de espera´ para asentarnos en una nueva normalidad, tenemos la posibilidad de incorporar nuevas políticas, prácticas y normas de apoyo que garanticen que millones de personas que realizan trabajo remoto tengan un trabajo saludable, feliz, productivo y decente”, apuntó Vera Paquete-Perdigão, directora del Departamento de Gobernanza y Tripartismo de la OIT.

Noticias ONU Salud, en intramed.net/

Phoca PDF