

## Sostenibilidad, cultura digital y transformación social en América Latina

21 al 24 DE SETIEMBRE DE 2021



**Día:** Jueves 23 de setiembre de 2021

**Hora de inicio:** 9:30 a.m.

.....

**Conferencista:**

Juan José Romero Zúñiga

**Tema:**

Teletrabajo y sus implicaciones en el diseño e implementación de políticas en salud.

**Resumen del tema de la conferencia**

El teletrabajo, más que una forma de enfrentar los compromisos y tareas laborales, dado el alto volumen de tiempo que pasamos en ello, se ha convertido en una forma de vida. Si ya, de por sí, el trabajo tiene amplias implicaciones en la salud de las personas, esta modalidad ha mostrado tener múltiples efectos, de múltiples formas, en su calidad de vida: positivos y negativos. Dentro de estos efectos está, en primera fila, la salud. La relación entre estos dos elementos es, sin duda, intrínseca, fuerte y cada vez mayor.

En ese sentido, la salud, y su contraparte, la enfermedad, pueden ser, al mismo tiempo, causa y efecto en su relación con el teletrabajo; no hay, eso sí, una única dirección o asociación causal entre ambas. Mucho se ha escrito sobre el teletrabajo como medio para conservar la salud, propia y ajena, y la pandemia por la covid-19 lo ha venido a demostrar con creces; sin embargo, hay muchos más eventos/enfermedades que se pueden evitar o tratar, utilizando el teletrabajo como medio. Incluso, es una verdad inmensa que se ha desaprovechado esta forma de trabajo como una forma eficiente de resguardar la salud de los trabajadores cuando, por ejemplo, de enfermedades infectocontagiosas se trata; o en el caso de exposición a agentes físicos o químicos, entre otras causas, sin perjuicio alguno para la empresa.

Pero, por otro lado, también mucho se ha documentado sobre el teletrabajo como causal de enfermedades de variadas formas e intensidades, especialmente las relacionadas con la salud mental y la del sistema musculoesquelético. Mezclar el ambiente del hogar, que es en la mayoría de las ocasiones en donde se desarrolla el teletrabajo, con las labores y los deberes propios del trabajo, resultan ser, la mayor parte de las veces, ampliamente nocivo para la salud mental. La no separación de ambientes, tangibles e intangibles, puede llevar a estados de agotamiento físico y mental (burnout), trastornos del sueño, ansiedad, tristeza y, en casos extremos, hasta pueden disparar distintos niveles de depresión en personas portadoras.

Asimismo, y no menos importantes, son los eventos de tipo postural: las mialgias, lumbalgias, artralgiyas y las contracturas musculares de diversa magnitud suelen ocurrir con mayor frecuencia que la reportada en los ambientes laborales ordinarios. A estos se les pueden sumar los relacionados con la vista: ausencia de

## Sostenibilidad, cultura digital y transformación social en América Latina

21 al 24 DE SETIEMBRE DE 2021

correcta iluminación, y largas horas frente a la pantalla de los dispositivos, disparan problemas de la vista. La ausencia de mobiliario e iluminación apropiados atentan, sin dudas, contra la salud de la persona teletrabajadora.

Por todo lo anterior, y mucho más, es que las empresas, de toda índole, en que sea posible la implementación del teletrabajo, deben procurar las condiciones mínimas necesarias para lograr que sus trabajadores logren una productividad razonable, pero en equilibrio con el resguardo de su salud; de todos modos, a ninguna empresa le es rentable tener trabajadores enfermos o lesionados producto de una mala gestión del teletrabajo. De todos modos, lesiones, accidentes y enfermedades que ocurran durante el teletrabajo, igualmente deberán ser cubiertos por los seguros de riesgos del trabajo y las incapacidades deberán ser canceladas.

Por otro lado, muchas cosas positivas se pueden argumentar respecto a los beneficios en la salud, física, mental y hasta económica en ciertas labores teletrabajables, y para cierto tipo de personas. Tener acceso a una mejor dieta, dormir un poco más, pasar más tiempo en familia, más tiempo para el ejercicio matutino o vespertino, evitar largas horas en el tráfico o lidiar con la velocidad a la que marcha la vida afuera, entre otras cosas, son aspectos positivos también que valorar, con un alto rédito en salud. Sin duda, el beneficio económico conexo, puede sumar más salud mental, emocional y física.

Así, si bien es cierto que desde las esferas del gobierno central y las instituciones autónomas que regulan el trabajo se deben procurar las políticas que vigilen por el bienestar del trabajador, sin afectar el propósito o el interés económico de la institución o empresa; cada empleador debe, por razones de humanidad, pero también por simple lógica de rendimiento laboral, ofrecer las condiciones apropiadas para la realización del trabajo, en el ámbito que este se desarrolle. Entonces, políticas que regulen y favorezcan las condiciones del teletrabajador, buscando un rendimiento óptimo, en un ambiente saludable para él y su familia, así como para el país en general, sin afectar los réditos de la empresa, no sólo son necesarias, sino que deseables. El equilibrio, entonces, debe ser el propósito de estas políticas, en lo global, o lineamientos y normativas, en lo singular.

Un trabajador enfermo, lesionado o accidentado, no es rentable para la empresa; lo mismo opera para el teletrabajador: es la misma persona, sólo que en distinto ambiente.

### **Currículo de la persona expositora**

Médico Veterinario (UNA, 1996), MSc. Reproducción Animal Integrada (UNA, 1997), PhD. Epidemiología. Wageningen University, Países Bajos. 2005, Más de 135 artículos científicos en revistas especializadas, 3 capítulos de libro, Más de 200 ponencias en congresos nacionales e internacionales, Miembro de consejos editoriales de revistas indizadas en Scopus, Par revisor (peer reviewer) de revistas internacionales Q1, Q2., Coordinador y profesor de la Maestría en Epidemiología, UNA, desde 2002.