

TEMA: Salud

SUBTEMA: Home Office Salud

REFERENCIA: El Imparcial. (17 de noviembre). ¿Es el home office un peligro para la salud?. Recuperado de <https://bit.ly/3kP4PJX>

NOTA:

¿Es el home office un peligro para la salud?

Si bien la idea de que los trabajadores pueden disponer de su tiempo al desempeñar sus labores desde casa, no se puede negar que también puede generar situaciones que exponen su integridad.

A partir de la sana distancia que debe guardarse ante el contexto de pandemia por la Covid-19, el home office o teletrabajo se convirtió en la mejor o la única alternativa para la operación de muchas empresas a nivel mundial.

Con esta modalidad, los empleados pueden ahorrar dinero y tiempo en desplazarse; además, tienen flexibilidad para equilibrar su trabajo y su vida privada e incluso son más productivos.

Y en el lado de la empresa, las ventajas se resumen en ahorro en costos de una oficina, ya que no se pagan suministros, se aprovecha al máximo la tecnología, las bajas se reducen y hay menos absentismo.

Si bien la idea de que los trabajadores pueden disponer de su tiempo al desempeñar sus labores desde casa, no se puede negar que también puede generar situaciones que exponen su integridad.

Por ello, “es importante identificar cuáles pueden ser los riesgos de trabajar desde casa, ya que algo que puede parecer más cómodo y práctico, podría afectar la salud de los trabajadores”, señala Andrea Rojas, Head de RRHH en Runa, plataforma de nómina y gestión de Recursos Humanos (RRHH)

El tiempo que las personas están sentadas equivale a dos tercios de su jornada diaria y las malas posturas aumentan el riesgo de padecer dolor lumbar. El estrés mecánico sobre los músculos y articulaciones de la columna se ha convertido en el principal factor de riesgo para sufrirlo. Además, la tensión prolongada sobre el cuerpo puede reflejarse en otras zonas como el cuello y hombros, incluso sobre las muñecas.

Es muy frecuente la fatiga visual provocada por una incorrecta iluminación. Para este caso se recomienda evitar reflejos y deslumbramientos y una adecuada ubicación del equipo con el que se va a trabajar.

El tiempo prolongado en una silla sin otra actividad física conduce al sedentarismo, falta de actividad física, y aunque es un riesgo de salud que puede modificarse, los sedentarios suelen tener mayor tendencia a la obesidad, tabaquismo, alimentación desequilibrada, entre otros males.

De acuerdo con cifras de la OCDE, 29% de los empleados en México trabajan 50 horas o más a la semana, lo que irremediamente se refleja en los niveles de estrés.

Asimismo, cuando una persona solo se dedica a trabajar desde su casa y no sale para nada, se aísla personal y profesionalmente; es decir, genera un aislamiento social. La incomunicación directa prolongada nos obliga a aplicar cambios en la forma de trabajar, comer y descansar.

La falta de contacto y socialización que se desprenden de estas prácticas esconden factores de riesgo como depresión y, al mismo tiempo, pueden provocar un aumento en los niveles de riesgo de mortalidad por infarto miocardio o en su defecto, accidentes cerebrovasculares.

COMENTARIO

Como se menciona en la nota, el tiempo que las personas están sentadas equivale a dos tercios de su jornada diaria y las malas posturas aumentan el riesgo de padecer dolor lumbar. El estrés mecánico sobre los músculos y articulaciones de la columna se ha convertido en el principal factor de riesgo para sufrirlo, además, la tensión prolongada sobre el cuerpo puede reflejarse en otras zonas como el cuello y hombros, incluso sobre las muñecas.

Andrea Rojas, Head de RRHH en Runa, plataforma de nómina y gestión de Recursos Humanos (RRHH), mencionó que es importante identificar cuáles pueden ser los riesgos de trabajar desde casa, ya que algo que puede parecer más cómodo y práctico, podría afectar la salud de los trabajadores.

Siguiendo esta lógica, resulta muy significativo que las empresas privadas o públicas, revisen la situación de sus empleados que, por cuestiones sanitarias, ahora laboran desde casa, todo esto con la finalidad de saber si los espacios en los que se trabaja

están condicionados para que el trabajador pueda desempeñarse correctamente y no sea un riesgo su trabajo.

Lo que se debe de buscar es que el empleado tenga todo lo necesario para no tener un riesgo en su trabajo, sobre todo poniendo énfasis en su postura al trabajar, lo que involucraría una posición correcta en un asiento diseñado de forma ergonómica, a lo cual responden diferentes artículos y notas¹ que buscan brindar el equipamiento adecuado para trabajar de manera cómoda por horas.

RESPONSABLE
Carlos Manuel Galindo Salazar

¹ El Confidencial. (19 de noviembre). Las 10 mejores sillas de oficina ergonómicas para trabajar. Recuperado de <https://bit.ly/395LMcd>