

# TELETRABAJO SANO

Trabajar desde casa permite conciliar la vida laboral y la personal, y es una opción atractiva que muchos querrán seguir incluso cuando no sea impuesta por razones sanitarias. Pero, si no se toman las debidas precauciones, el teletrabajo puede tener efectos devastadores para la salud.

Por **Cristina Cunchillos**

La crisis sanitaria y las restricciones de movilidad forzaron a empresas de todo el mundo a implantar el teletrabajo siempre y cuando la naturaleza de la actividad lo permitiese. Pero esta práctica no es nada nuevo, sino que era ya cada vez más habitual y más fácil de realizar gracias a los avances tecnológicos. Ahora muchos han podido apreciar sus ventajas y, si tienen la opción, no dudarán en seguir trabajando desde casa tras la pandemia.

Está claro que el teletrabajo tiene ventajas para las empresas, ya que les permite seguir operando en situaciones de crisis como la actual, a la vez que reduce sus gastos de oficina y desplazamientos. Pero, ¿qué impacto tiene en el trabajador, y sobre todo en su salud?

## Ventajas del teletrabajo

El teletrabajo incluye varios atractivos que, si se saben aprovechar bien, pueden ser beneficiosas para la salud:

- **Evitar contagios:** El transporte público en autobuses o vagones de metro atestados de gente puede ser una fuente de contagios, no solo en una pandemia como la que estamos viviendo actualmente sino cada invierno, cuando abundan los resfriados y la gripe. Asimismo, el espacio cerrado de una oficina

favorece la circulación de virus entre personas de distintas procedencias.

- **Reducir estrés:** Incluso quienes viajan a la oficina en su propio vehículo pueden mejorar su salud al no tener que enfrentarse a atascos, desvíos y otros problemas de circulación, que a menudo generan ansiedad y nerviosismo.

- **Dieta sana:** En casa, el trabajador puede seguir una dieta más sana y controlada, en lugar de ceñirse a una comida rápida, a veces en su mesa de la oficina, o los excesos que se pueden cometer en comidas de trabajo en restaurantes.

- **Comodidad:** Aunque es importante mantener un aspecto profesional, sobre todo durante las teleconferencias, puede haber cierta relajación a la hora de vestirse o maquillarse, sustituyendo los trajes por ropa más casual y, sobre todo, calzado más cómodo.

- **Flexibilidad:** Dependiendo de la naturaleza del trabajo, es posible adoptar horarios más flexibles y completar algunas tareas fuera del horario normal de oficina si resulta más conveniente, o si se necesita liberar tiempo durante el día para hacer otras cosas.

- **Conciliación laboral:** Trabajando desde casa el profesional puede conciliar su vida laboral con la personal, dedicarle más tiempo a la familia, a sí mismo o a otras actividades y *hobbies*.

Las empresas reducen sus gastos de desplazamientos y oficina con el teletrabajo

Por supuesto, no funciona igual para todos, y en ocasiones algunas de estas ventajas pueden resultar contraproducentes. No habrá dieta sana si no se resiste la tentación de ir a la cocina constantemente. Y compartir el mismo espacio las 24 horas con la pareja o la familia puede poner a prueba las mejores relaciones.

## Riesgos para la salud

También hay que tener en cuenta algunos riesgos específicos que el teletrabajo puede tener para la salud, tanto física como mental. No todo el mundo dispone de un despacho en su casa, o un espacio habilitado para trabajar, con una buena mesa y silla ergonómica.

Cuando se pasan horas sentados ante el ordenador utilizando un mobiliario que no está diseñado para ello, se suele acabar adoptando malas posturas, con los consiguientes problemas de espalda o cervicales.

Compartir el mismo espacio con la pareja o la familia pone a prueba las mejores relaciones

Sin la necesidad de salir de casa para ir a la oficina, y menos distracciones (sobre todo quienes viven solos), se corre el riesgo de pasar un número excesivo de horas trabajando. El sedentarismo tiene efectos devastadores para la salud, desde obesidad a problemas cardiovasculares.

La vista también se resiente por pasar demasiado tiempo ante la pantalla del ordenador, lo que puede causar dolores de cabeza, fatiga e irritación ocular.

Aunque su impacto en la salud física resulta mucho más obvio, el teletrabajo puede dejar también secuelas en la salud mental, que a veces no se detectan a tiempo. Hay personas más sociales por naturaleza, o más inseguras, que buscan el constante reconocimiento de otros, o simplemente su compañía.

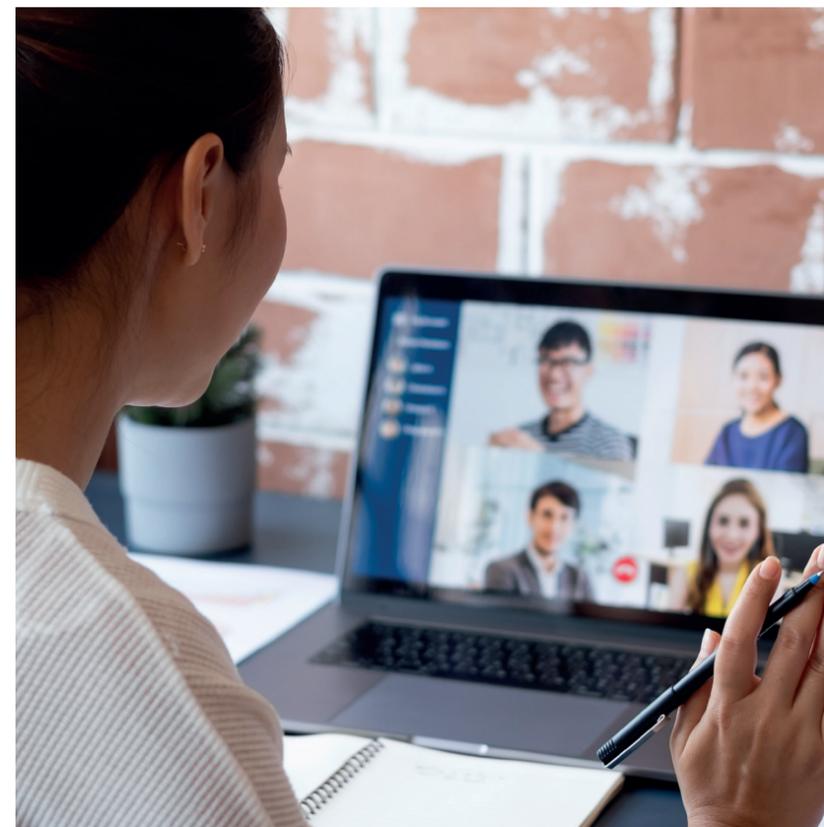
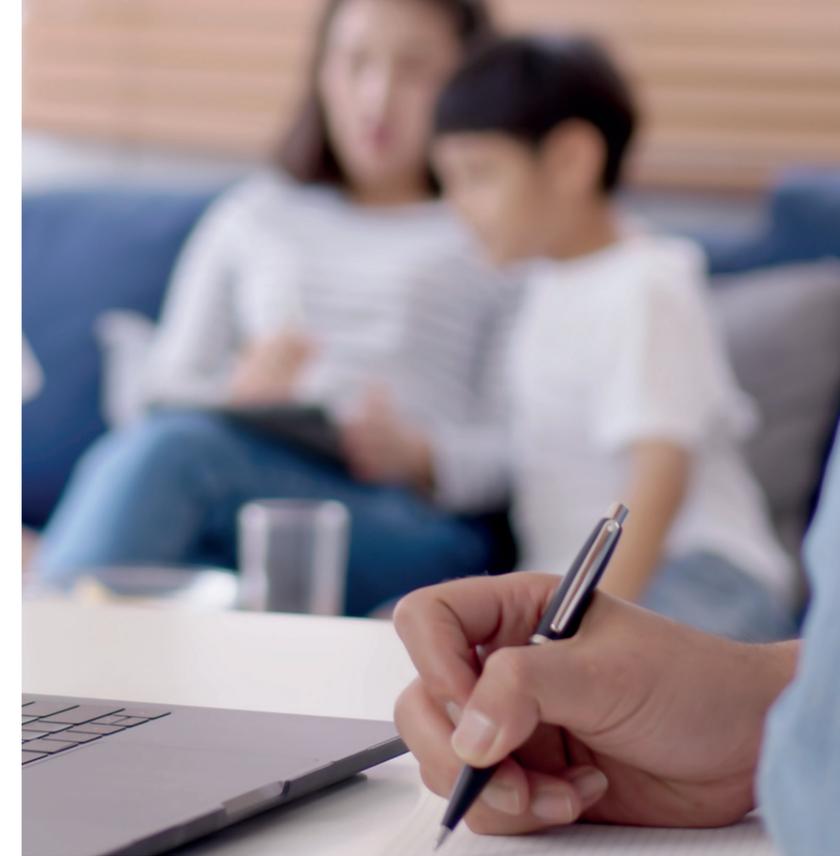
Aunque se mantenga el contacto con clientes o compañeros de trabajo por teléfono o videoconferencia, no existe la espontaneidad de un comentario o broma improvisada, ni la posibilidad de desahogarse tomando un café. El aislamiento puede provocar ansiedad, e incluso llevar a la depresión.

El aislamiento puede provocar ansiedad, o incluso llevar a la depresión

## Recomendaciones para un teletrabajo sano

El impacto del teletrabajo en la salud depende de dónde, cuándo y cómo se haga, y conviene seguir ciertas recomendaciones:

- **El lugar de trabajo:** La tentación de sentarse a trabajar en el sofá, o incluso en la cama, con el portátil en el regazo puede ser grande a veces, pero las consecuencias serán nefastas para la columna vertebral. Es importante usar una mesa y silla que permitan mantener una postura correcta, con la espalda recta, el teclado a la altura del codo para evitar encoger los hombros al teclear, y la pantalla del ordenador directamente frente a los ojos.



Las cervicales lo agradecerán. Una buena iluminación también es esencial.

- **El horario de trabajo:** Aunque una de las ventajas del teletrabajo es poder tener un horario más flexible, es importante no perder la noción del tiempo. Resulta demasiado fácil seguir trabajando hasta un poco más tarde de lo normal, también aprovechar para contestar algún e-mail o avanzar en algún tema por la noche o en el fin de semana...

En esto radica uno de los peligros del teletrabajo, hay que saber desconectar y decir "basta". Independientemente del horario que se elija, es recomendable hacer breves pausas con regularidad.

- **Aire fresco y ejercicio:** No se trata de dejar de trabajar un rato para ponerse a hacer la compra online. En los descansos es conveniente levantarse y caminar un rato, o hacer algo de ejercicio, aunque sean sencillos estiramientos. Estar de pie un rato, tal vez mientras se lee un documento, también puede resultar saludable. Y, salvo que se haya impuesto un confina-

miento absoluto, conviene salir a la calle al menos una vez al día, para respirar aire fresco y beneficiarse de la luz del sol.

- **Disciplina:** Cuando el teletrabajo es algo esporádico, muchos ignoran estas recomendaciones y no les importan demasiado ya que no se pondrán en práctica durante más de uno o dos días. Pero si se va a convertir en una práctica habitual, es importante mantener cierta disciplina: preparar el lugar de trabajo, hacer descansos, vigilar la postura, etc. En casa, el trabajador ha de ser su propio jefe.

Uno de los peligros del teletrabajo es no saber parar y decir "basta"

Si se cuidan todos estos aspectos, el teletrabajo puede resultar una auténtica oportunidad para adoptar un estilo de vida más saludable, con más tiempo para disfrutar de la familia, de uno mismo o de otras actividades. Las empresas deben poner de su parte para facilitar que el profesional se sienta a gusto teletrabajando.

Un trabajador sano y feliz que puede organizar sus tiempos y el entorno que le rodea es también más productivo y leal a la empresa que le permite esta opción. Todos salen ganando.

## Juan Jesús Gestal Otero

Profesor Emérito de Medicina Preventiva y Salud Pública en Universidad de Santiago de Compostela

"Conviene programar una actividad diaria para que el teletrabajo no lleve al sedentarismo"

### ¿Qué ventajas y qué inconvenientes puede tener el teletrabajo para la salud?

El teletrabajo no es la opción laboral ideal, pero en las actuales circunstancias es sin duda la mejor. Su mayor inconveniente es la dificultad para cumplir en casa las condiciones ergonómicas del puesto de trabajo. No permite la misma interacción con los compañeros que el trabajo presencial, lo que favorece el estrés y la ansiedad que puede llevar a visitar con frecuencia la cocina. Favorece el sedentarismo, y al no gastar la energía habitual por el día, se descansa peor por la noche. La falta de movimiento también hace que funcione peor el aparato digestivo, con digestiones pesadas, estreñimiento, sensación de saciedad, gases o ardor de estómago.

### ¿Qué características debe tener el espacio usado como oficina en casa para proteger la salud del trabajador?

Se debe elegir un lugar fijo que esté bien iluminado y ventilado, a ser posible con luz natural, y lo más tranquilo y aislado posible. Utilizar una mesa elevada (72-75 centímetros), sin barreras para las piernas y suficientemente amplia para poder apoyar los antebrazos con comodidad. Una silla regulable debe adaptarse bien a la mesa para que la postura sea lo más cómoda y ergonómica posible, procurando que la espalda se mantenga erguida formando un ángulo recto con los muslos, así como entre el brazo y antebrazo, para no generar tendinitis ni problemas músculo-esqueléticos. Es muy importante orientar el puesto de trabajo de modo que la luz entre por la izquierda quedando la pantalla del ordenador perpendicular a la ventana.

### ¿Cuáles serían sus principales consejos para un teletrabajo saludable y efectivo?

Es fundamental que el puesto de trabajo cumpla las condiciones ergonómicas para preservar la salud. En segundo lugar, se deben establecer y cumplir estrictamente unos horarios regulares con pausas cortas y frecuentes, de cinco a diez minutos cada hora, en las que descansar la vista y caminar un poco para desentumecerse y realizar estiramientos, evitando alargar la jornada laboral más de lo recomendable. Así se evita el agotamiento y estrés, desconectando del trabajo y dedicando tiempo a la familia, al ocio y a uno mismo. Por último, conviene programar una actividad física diaria para evitar que el teletrabajo lleve al sedentarismo.



GRUPO  
PUNTO MICE



PUNTO MICE

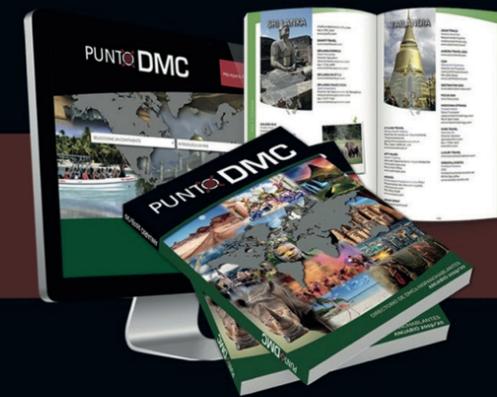
Revista bimestral, web y redes sociales.  
37.000 profesionales nos leen en España, Argentina, Chile, Colombia, México y Perú

[www.puntomice.com](http://www.puntomice.com)

PUNTO DMC

Directorio anual de agencias receptoras (DMCs) hispanohablantes presentadas por continentes y países

[www.puntodmc.com](http://www.puntodmc.com)



INFORMES

Estudios en profundidad sobre tendencias del sector MICE que interesan a los profesionales hispanohablantes



WEBINARS MICE

Cursos y presentaciones *online* destinados a los agentes de viajes especializados

