



ENFERMEDAD LABORAL Y TRABAJO EN CASA

RAMON ARROYAVE
COORDINADOR COISO
AGOSTO 25/2021



"POR LA CUAL SE REGULA EL TRABAJO EN CASA Y SE DICTAN OTRAS DISPOSICIONES"

Artículo 1. Objeto y campo de aplicación. La presente ley tiene por objeto regular la habilitación de trabajo en casa como una forma de prestación del servicio en situaciones ocasionales, excepcionales o especiales, que se presenten en el marco de una relación laboral, legal y reglamentaria con el Estado o con el sector privado, sin que conlleve variación de las condiciones laborales establecidas o pactadas al inicio de la relación laboral

RIESGOS LABORALES

Durante el tiempo que se presten los servicios o actividades bajo la habilitación del trabajo en casa el servidor público o trabajador del sector privado continuará amparado por las acciones de promoción y prevención, así como de las prestaciones económicas y asistenciales, en materia de riesgos laborales.

Así mismo, la Administradora de Riesgos Laborales a la que se encuentre afiliado el empleador, deberá promover programas que permitan garantizar condiciones de salud física y mental, así como la seguridad en el trabajo, para lo cual los empleadores deberán comunicar y actualizar ante la Administradora de Riesgos Laborales los datos del trabajador y en aquellos casos en que sea necesaria la prestación del servicio o el desarrollo de actividades en un lugar diferente al inicialmente pactado en la relación laboral deberá informar la dirección en la que se efectuará el desarrollo de las actividades.

SISTEMA DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

(SG-SST), el cual debe ser implementado por todos los empleadores y consiste en el desarrollo de un proceso lógico y por etapas, basado en la mejora continua, lo cual incluye la política, la organización, la planificación, la aplicación, la evaluación, la auditoría y las acciones de mejora con el objetivo de anticipar, reconocer, evaluar y controlar los riesgos que puedan afectar la seguridad y la salud en los espacios laborales.

EL COPASST

Comité Paritario de Seguridad y Salud en el Trabajo, es un comité encargado de la promoción y vigilancia de las normas en temas de seguridad y salud en el trabajo dentro de las empresas públicas y privadas.

FUNCIONES DEL COPASST

Proponer la adopción de medidas y el desarrollo de actividades que procuren y mantengan la salud en los lugares y ambientes de trabajo.

Visitar periódicamente los lugares de trabajo e inspeccionar los ambientes, máquinas, equipos y las operaciones realizadas por el personal.

Estudiar y considerar las sugerencias de los trabajadores, en materia de medicina, higiene y seguridad industrial.

Proponer y participar en actividades de capacitación en salud ocupacional.

Colaborar en el análisis de las causas de los accidentes de trabajo y enfermedades profesionales y proponer al empleador las medidas correctivas a que haya lugar para evitar su ocurrencia.



Comité de Convivencia Laboral

De acuerdo con la resolución 652 de 2012, este comité está compuesto por representantes en partes iguales de representantes del empleador y de los trabajadores, como una medida preventiva del acoso laboral que contribuye a proteger a los trabajadores contra los riesgos psicosociales que afecten la salud en los lugares de trabajo

Funciones

- Recibir y dar trámite a las quejas de posible acoso laboral
- Examinar de manera confidencial los casos específicos o puntuales que pudieran tipificar conductas de acoso laboral
- Escuchar a las partes involucradas de manera individual
- Adelantar reuniones con el fin de crear un espacio de diálogo entre las partes involucradas
- Formular un plan de mejora concertado entre las partes
- Hacer seguimiento a los compromisos adquiridos
- Presentar a la Rectoría las recomendaciones para el desarrollo efectivo de las medidas preventivas y correctivas del acoso laboral
- Hacer seguimiento al cumplimiento de las recomendaciones
- Reunirse trimestralmente
- Elaborar informes trimestrales sobre la gestión del Comité.



PRINCIPALES FACTORES DE RIESGOLABORALES EN EL TRABAJO EN CASA

Enfermedades Laborales que pueden aparecer a causa de NO seguir las medidas preventivas frente a los riesgos laborales en el trabajo en casa.

Con la modalidad del trabajo en casa se genera otra clase de comportamientos causando uno de los mayores riesgos como lo es el sedentarismo, la falta de movimiento y la inactividad física incrementando el riesgo de hacer crecer las lesiones músculo esqueléticas. Así mismo desencadenan otras enfermedades como lo son la obesidad, diabetes y enfermedades cardiovasculares.

Con dicha técnica de trabajo las personas ya no se desplazan de sus hogares a los lugares de trabajo, y por tanto la disminución de actividad física incrementa los riesgos de padecer enfermedades cardio- metabólicas, El sobrepeso y la obesidad causan deterioro en el buen desarrollo rutinario de las actividades laborales y el ausentismo laboral aumenta por motivo de consultas médicas

El deterioro de la visión hace parte de las posibles enfermedades que conlleva realizar esta práctica de trabajo enfocar los ojos en objetos cercanos durante largos períodos de tiempo, sobre todo con poca iluminación, promovió la aparición de miopía.

Partiendo de esto, es cierto que la mayoría de tele trabajadores no cuentan con un lugar adecuado para realizar sus funciones, poca iluminación y pasan largos periodos en pantallas digitales sin descanso lo que desencadena riesgos y enfermedades que deterioran la calidad de vida de los trabajadores.





PRINCIPALES FACTORES DE RIESGO LABORALE EN EL TRABAJO EN CASA

El trabajo en cas y la educación virtual se mantienen y, con ello, las lesiones músculo esqueléticas asociadas a problemas ergonómicos aumentan.

Juan Carlos Proaño - docente de Medicina de la Universidad de las Américas - asegura que las consultas por ese tema se han incrementado en un 30% desde marzo del 2020, cuando apareció el nuevo coronavirus.

Con él coincide el médico ocupacional Rodolfo Rodríguez, quien antes de la pandemia, asegura que recibía a un paciente cada tres meses. Ahora lo visitan entre dos y tres al mes.

Estas lesiones son el resultado de malas posturas y de posiciones repetidas; aunque también se producen por la falta de descanso, pues hay personas que trabajan desde muy temprano y hasta la madrugada.

¿Cuál es la relación entre la pandemia y las enfermedades laborales en el trabajo en casa?

Según la Organización Mundial de la Salud, tras la pandemia, entre el 80 y el 90% de las personas sufren dolores de espalda porque cuidan menos su postura al sentarse, dormir, levantar objetos, entre otras tareas del hogar; que se han multiplicado por el aislamiento social obligatorio y que se suman a las que implica el teletrabajo.



ENFERMEDADES LABORALES MÁS COMUNES EN EL TRABAJO EN CASA

Este tipo de lesiones demoran en aparecer. Pero cuando lo hacen, pueden inhabilitar al trabajador o al estudiante por semanas y hasta por meses. Por eso es importante valorar los síntomas y, en función de esos, visitar a un médico u optar por la telemedicina.

En la lista de problemas más frecuentes están el síndrome del túnel carpiano, la lumbociatalgia y el síndrome de De Quervain.

Síndrome del túnel carpiano: se puede experimentar una sensación de hormigueo o amortiguamiento a nivel de los dedos. También es posible que aparezca dolor y que este se extienda hasta el antebrazo, en muchos casos, las molestias desaparecen con medicamentos antiinflamatorios. Si el dolor persiste por más de tres días, los expertos recomiendan consultar a un traumatólogo.

Cuando las personas sufren del síndrome de túnel carpiano, la probabilidad de una intervención quirúrgica es alta. Esa debe realizarse lo antes posible, para una pronta recuperación. Cuando se pospone la intervención, la rehabilitación puede tomar un año y afectar al desempeño de las personas.



ENFERMEDADES LABORALES MÁS COMUNES EN EL TRABAJO EN CASA

LUMBOCIATALGIA. También es importante acudir al médico cuando se experimenta dolor en la zona lumbar y este se desplaza hacia los glúteos y pantorrillas pues puede tratarse de una lumbociatalgia. Ésta se produce por la compresión de las raíces nerviosas del nervio ciático y hay varios tipos. La aguda es de corta duración y se genera por las malas posturas. “Antes de la pandemia, las lumbalgias se presentaban por movimientos bruscos o caídas, ahora responden a la mala postura que se adopta mientras se trabaja. Incluso niños y jóvenes vienen con estas dolencias”, explica la Dra. Ramírez. (médica traumatóloga Ecuador).



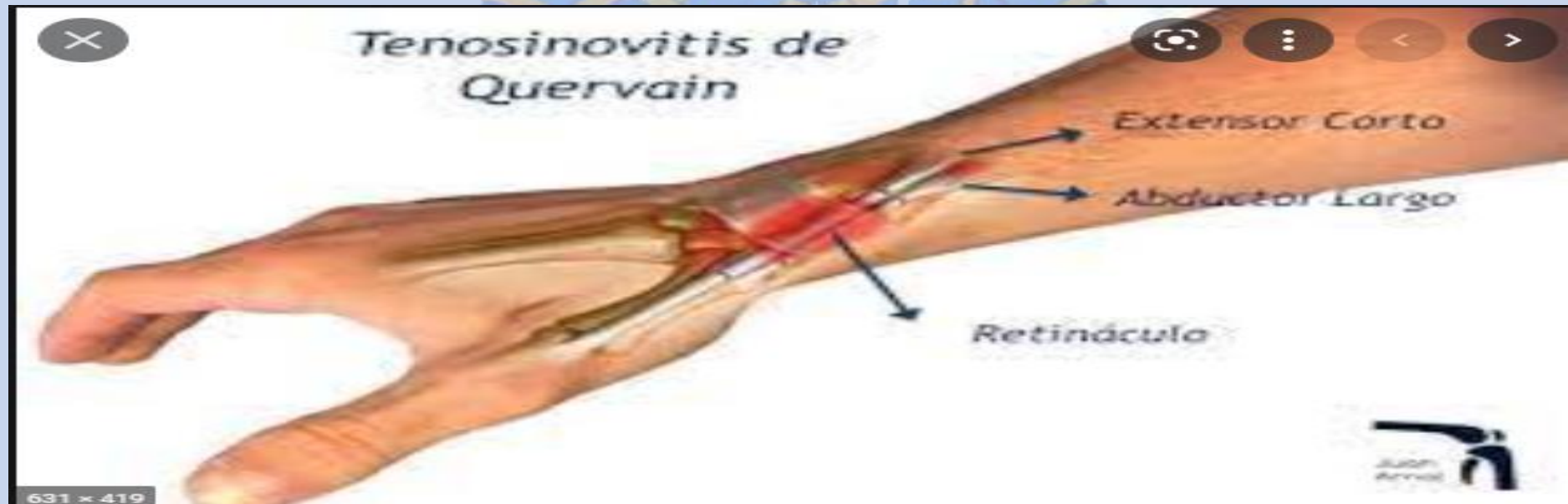
ENFERMEDADES LABORALES MÁS COMUNES EN EL TRABAJO EN CASA

EL SÍNDROME DE QUERVAIN.

puede afectar, sobre todo, a las personas que están en teletrabajo. Provoca dolor en la parte inferior del pulgar, molestias como las lumbalgias, explican los expertos, son las más frecuentes y se controlan con un poco de descanso y medicina para desinflamar.

Estas lesiones también afectan a niños y jóvenes. Por eso, Rodríguez sugiere levantarse de la silla cada cambio de hora y mover las piernas, brazos y cabeza, pues por permanecer mucho tiempo sentados también aparecen venas varicosas o arañas vasculares. En esas pausas se pueden realizar pequeñas rutinas de saltos, para activar los músculos.

No todas las afecciones de este tipo llegan a calificarse como enfermedades laborales, sino solo aquellas en las que se ha identificado que la causa es un ambiente inapropiado para el desempeño del trabajador y que el daño tendrá secuelas a largo plazo.



MEDIDAS PREVENTIVAS

MEDIDAS PREVENTIVAS DE LOS RIESGOS LABORALES DEL ¿TRABAJO EN CASA FRENTE A TRASTORNOS MÚSCULO ESQUELÉTICOS.

Llevar a cabo buen diseño ergonómico del puesto de trabajo, teniendo en cuenta:

Mesa o superficie de trabajo: La altura del plano de trabajo recomendable para el trabajo con ordenador es de 68 cm para los hombres y de 65 cm para las mujeres.

Silla: Tendrá cinco apoyos en el suelo y ruedas, apoyabrazos, el respaldo deberá ser reclinable y su altura ajustable.

Teclado: Deberá ser inclinable e independiente de la pantalla para permitir que el trabajador adopte una postura cómoda que no le provoque cansancio en los brazos o las manos. Es recomendable la utilización de un reposamuñecas.

Atril: Deberá ser estable y regulable. Se recomienda su colocación al lado de la pantalla del ordenador y a su misma altura, para evitar giros innecesarios de cabeza

Reposapiés: A emplear cuando no se apoyen bien los pies en el suelo. Deberá tener superficie antideslizante.



MEDIDAS PREVENTIVAS

MEDIDAS PREVENTIVAS DE LOS RIESGOS LABORALES DEL TELETRABAJO FRENTE A LA FATIGA VISUAL

Una adecuada iluminación: preferiblemente natural, que deberá complementarse con una iluminación artificial cuando la primera, por sí sola, no garantice las condiciones de visibilidad adecuadas.

Evitar reflejos y deslumbramientos: ubicar los puestos de trabajo de forma tal que los ojos del trabajador no queden situados frente a una ventana o frente a un punto de luz artificial que le puedan producir deslumbramientos directos.

Formación periódica y específica sobre el uso de nuevas tecnologías de información y comunicación, ya que los avances tecnológicos se producen muy rápido y el trabajador debe ser capaz de responder.

Una adecuada calidad de la pantalla del ordenador: la imagen deberá ser estable, sin destellos, centelleos u otras formas de inestabilidad.

El trabajador deberá poder ajustar fácilmente la luminosidad y el contraste entre los caracteres y el fondo de la pantalla, y adaptarlos fácilmente a las condiciones de su entorno.

Correcta ubicación del equipo informático y accesorios: La pantalla, el teclado y los documentos deberán encontrarse a una distancia similar de los ojos para evitar la fatiga visual y los giros de cuello y cabeza.

La distancia recomendada de lectura de la pantalla con respecto a los ojos del trabajador será entre 40 y 55 cm. La pantalla deberá estar a una altura que pueda ser visualizada por el trabajador dentro del espacio comprendido entre la línea de visión horizontal y la que se encuentra a 60º por debajo de la misma.



MEDIDAS PREVENTIVAS

MEDIDAS PREVENTIVAS DE LOS RIESGOS DERIVADOS DE LA ORGANIZACIÓN DEL TRABAJO

El trabajador normalmente trabaja en su casa, en soledad, o al menos aislado del resto de la plantilla de la empresa; manteniendo un contacto casi exclusivamente telemático o telefónico, ello lleva implícito una serie de posibles riesgos laborales de carácter psicosocial, que pueden dar lugar a diversas patologías.

De ahí la necesidad de establecer una serie de medidas preventivas:

Aislamiento: Es conveniente prefijar una serie de reuniones entre el trabajador y los componentes de la empresa. De esta manera, se consigue estar al día en cuestiones propias de su trabajo, de la empresa, se fomenta el sentido de pertenencia a la organización, y se previenen problemas derivados de la soledad y el aislamiento

Separación del ámbito familiar y el laboral: El hecho de no separar, y no solo de manera física, ambos aspectos de la vida... puede dar lugar a tensiones que afectan psicológicamente al trabajador.

Flexibilidad horaria: Establecimiento de un horario adaptado a las cualidades y necesidades del trabajador, dado que el propio control del ritmo de trabajo puede dar lugar a un exceso de horas de trabajo con la consiguiente sobrecarga.

Pausas: Para contrarrestar los efectos de la nueva normalidad son necesarias las pausas activas: 10 minutos cada dos horas. Se pueden complementar con actividades como yoga y pilates pues los ejercicios de estas dos disciplinas ayudan a relajar los músculos y las articulaciones.

Es importante, establecer un ritmo de trabajo y de descanso donde primen las pausas cortas y frecuentes, frente a las largas y espaciadas. Esto es debido a que una vez llegado el estado de fatiga es difícil recuperarse, siendo más positivo el procurar no alcanzarlo.



POLITÉCNICO COLOMBIANO
JAIME ISAZA CADAVID

MEDIDAS PREVENTIVAS

MEDIDAS PARA PREVENIR LOS RIESGOS DERIVADOS DE LA TRANSFORMACIÓN DE UNA PARTE DE LA VIVIENDA EN LUGAR DE TRABAJO.

Una vivienda no está preparada para ser un lugar de trabajo, y el hecho es que la mayoría de los teletrabajadores trabajan en su casa. Por ello, es imprescindible realizar una serie de modificaciones y tomar ciertas medidas que eviten riesgos:

Habilitar una zona aislable dentro de la vivienda, con suficiente espacio para contener los equipos y materiales de trabajo, de manera que ese espacio se dedique exclusivamente al trabajo. Sería conveniente que dispusiera de luz natural, y que el ruido, tanto externo como de la casa, fuese el menor posible. Recordemos que el ruido puede ser un factor de estrés importante, y que la luz natural ayuda disminuir el riesgo de fatiga visual.

Ordenar el espacio de la habitación para evitar caídas y golpes, respetando los lugares de paso, etc. En la misma línea, disponer el cableado eléctrico y telefónico de manera fija y en las paredes; de esta manera se evitarán accidentes innecesarios.

Vigilar la temperatura de la habitación, así como la ventilación de la misma. El control de la calidad del aire interior, en ambientes en los que no se desarrollan actividades industriales, es importante a la hora de mantener la seguridad y la salud laboral.

SINDROME DE LA CABAÑA

Síndrome de la cabaña

Parte del problema que están viendo los expertos frente al surgimiento de esas nuevas patologías tiene que ver con el poco tiempo que se tuvo para hacer la transición adecuada de un esquema de trabajo presencial a otro remoto. Antes del arribo del coronavirus, las personas en trabajo en casa no superaban las 200.000, y **con su llegada esa cifra se disparó por encima de los 6 millones, en lo más agudo de la pandemia**, según cálculos oficiales.

Camilo Gómez, vicepresidente de Promoción y Prevención de Positiva Seguros, dice que ese choque ha llevado a una afectación, principalmente, en el componente psicosocial del trabajador, derivado, primero, de la ansiedad que produce un posible contagio al tener que salir de la casa, más cuando se tiene adultos mayores en su entorno.

“Estamos ante el surgimiento del síndrome de la cabaña, que lleva a las personas a no querer salir de sus casas ni asomarse a la ventana o siquiera compartir en algún espacio abierto por la ansiedad que les produce el temor a contagiarse

Pero la forma abrupta en que llegó la pandemia tampoco dio tiempo para que las áreas de talento humano de las empresas pudieran elaborar esquemas adecuados de distribución del espacio y del tiempo para el desempeño de los trabajadores desde sus hogares, por lo que muchas veces estos pasan casi todo el día frente a un computador, sin alimentarse en los horarios que corresponde ni hacer actividades básicas, como bañarse ni ponerse ropa adecuada y mucho menos realizar pausas activas, como sí lo hacían en sus oficinas, coinciden expertos del sector.

“Estamos viendo que efectivamente esto conducirá a que esos trastornos de la esfera mental de las personas empiecen a aparecer, lo que lleva implícito unos costos importantes para el sistema de riesgos laborales en cuanto hay que establecer las actividades propias de promoción y prevención dirigidas a esa población y así enfrentar ese choque”,



TRABAJO EN CASA Y CORONAVIRUS

La pandemia del coronavirus transformó el mapa de los accidentes y las enfermedades laborales en Colombia en el 2020, y promete seguir ajustándolo en los años venideros, a medida que el trabajo remoto, el teletrabajo y el trabajo en casa cobran mayor fuerza en el mercado laboral del país.

Según expertos, **no se trata solo de los menores accidentes o el disparo en las cifras de esas enfermedades registradas el año pasado, producto de la actual coyuntura, sino de nuevas patologías que comienzan a manifestarse** relacionadas con problemas osteomusculares, psicosociales, desórdenes alimenticios y hasta trastornos mentales, entre otros, dadas esas nuevas condiciones de trabajo, pero que aún no están consideradas como enfermedades laborales.

Son padecimientos aún en desarrollo y que seguramente veremos a futuro asociados, entre otras razones, a efectos producidos por puestos y condiciones de trabajo no apropiados, advierte **Juan Guillermo Zuloaga**, director de la ARL AXA Colpatría.

Son padecimientos aún en desarrollo y que seguramente veremos a futuro asociados, entre otras razones, a efectos producidos por puestos y condiciones de trabajo no apropiados, advierte **Juan Guillermo Zuloaga**, director de la ARL AXA Colpatría.

Según el Observatorio de Seguridad y Salud del Consejo Colombiano de Seguridad, **esas enfermedades pasaron de 8.202 en 2019 a cerca de 51.000 un año después, un repunte cercano al 522 por ciento.**

Solo para el sector de servicio social y de salud tuvieron un repunte del 6.844 por ciento, pues mientras en el 2020 se registraron 35.524 enfermedades profesionales calificadas, en el 2019 fueron 504, indica el Ministerio de Trabajo.



TRABAJO EN CASA Y CORONAVIRUS

El aumento tiene que ver, principalmente, con la decisión del Gobierno de declarar la covid-19 “como enfermedad laboral directa para los trabajadores del sector salud, incluido el personal administrativo, de aseo, vigilancia y de apoyo que prestan servicios directos en las diferentes actividades de prevención, diagnóstico y atención de esta enfermedad”. Los contagios en este segmento, según el Instituto Nacional de Salud (INS), superaron los 50.611 casos, mientras las víctimas fatales sumaron 244 hasta mediados de marzo pasado.

Por el contrario, la menor presencia de personas en sus puestos de trabajo, por las restricciones de la pandemia, dejó en todos los sectores de la producción cerca de **161.200 accidentes laborales menos frente al 2019, una reducción del 26,4 por ciento**, según la cartera de Trabajo.

Las **Administradoras de Riesgos Laborales (ARL)** pagaron 274.000 millones de pesos en prestaciones a trabajadores durante la pandemia en 2020, a lo que se suman más de 144.000 millones destinados al suministro de implementos de seguridad para el personal del sector de la salud, según Miguel Gómez Martínez, presidente de Fasecolda, gremio de la industria aseguradora.

“En AXA Colpatria hemos reconocido prestaciones asistenciales por **4.423 millones de pesos en atención a pacientes covid** y garantizado, a través de la constitución de la reserva de las prestaciones económicas, 12.071 millones para pagos de incapacidades y pensiones”, comentó Juan Guillermo Zuloaga, director de esta ARL.



MUCHAS GRACIAS



**COLECTIVO INTERSINDICAL DE
SALUD OCUPACIONAL
COISO**