

Promoción y prevención de los riesgos laborales en trabajos con TIC

Ft. Alba Lucía Guerrero Rueda
Grupo coordinador
Agosto 14 de 2024



En esta vida
hay algo mucho
mejor que el dinero:
la salud.



POLITÉCNICO COLOMBIANO
JAIME ISAZA CADAVID

Calidad
académica y humana

OBJETIVO GENERAL

Brindar a las y los trabajadores, orientaciones para la promoción de un entorno laboral saludable, que favorezca la implementación de acciones de promoción de la salud articuladas con el sistema de riesgos laborales, de forma tal que impacten positivamente las condiciones de vida de l@s trabajadores.

La acción sindical en salud laboral debe estar dirigida a la eliminación y control de los riesgos en el lugar de trabajo. Esto es, en esencia, hacer prevención

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Definir conceptos básicos
2. Identificar y socializar que es promoción y prevención de la salud.
3. Reconocer los factores de riesgo durante los trabajos con TIC
4. Identificar las posibles enfermedades al desarrollar este tipo de labor
5. Promover el autocuidado dentro de la cotidianidad.
6. Fomentar la acción sindical como eje de la prevención y/o manejo de lesiones o enfermedades laborales

INTERROGANTES

¿El avance de las formas de organización del trabajo TIC implica la eliminación de los accidentes laborales?

¿Cuales son los factores de riesgo en trabajos TIC?.

¿Cómo administrar los riesgos laborales ante el avance de las nuevas modalidades de trabajo?

¿Qué hacer como líder sindical para el cuidado de la salud colectiva en mi entorno laboral?

DEFINICIONES DE LA OMS

salud, promoción, prevención, entorno saludable, factor de riesgo

«La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades».

La salud permite llevar una vida social y económicamente productiva.

La promoción de la salud busca mejorar la calidad de vida en todos los entornos: familiar, social y laboral, del trabajador/a, sin delimitarlos al espacio físico de una determinada actividad económica, se debe considerar todas las consecuencias que las condiciones de una labor generan en las esferas de su vida, es decir, en el escenario familiar, social, económico, etc. (OMS, 1987)

PROMOCIÓN DE LA SALUD

Según la OMS "el proceso que permite a las personas incrementar el control sobre su salud y mejorarla, **busca fortalecer la capacidad individual y comunitaria para mejorar la salud, así como abordar los determinantes sociales de la salud a través de una participación significativa y un trabajo intersectorial**".

Se pone en práctica usando enfoques participativos: los individuos, las organizaciones, las comunidades y las instituciones colaboran para crear condiciones que garanticen la salud y el bienestar para todos. Busca cambios en el entorno que ayudan a promover y proteger salud, incluyen modificaciones en las comunidades y los sistemas

ENTORNOS SALUDABLES (ES)

Es el **espacio físico, social y cultural donde se habita cotidianamente** (vivienda, escuela, lugar de trabajo, vecindario, vereda, municipio, ciudad) y donde se establecen relaciones sociales que determinan una manera de vivir y de ser.

Para la **OMS ES** es el "lugar o contexto social en los que las personas participan en actividades diarias, donde los **factores ambientales, organizacionales y personales interactúan para favorecer la salud y el bienestar**"

Incorpora tanto los aspectos de saneamiento básico, como los relacionados con espacios físicos limpios y adecuados, así como las redes de apoyo para lograr ámbitos psicosociales sanos y seguros, exentos de violencia (abuso físico, verbal y emocional)



PREVENCIÓN EN SALUD

“ Medidas destinadas no solamente a evitar la aparición de la enfermedad, tales como la reducción de factores de riesgo, sino también a detener su avance y atenuar sus consecuencias una vez establecida” (OMS,1998).

Prevención en Salud, implica promover la salud, así como diagnosticar y tratar oportunamente a un enfermo, también rehabilitarlo y evitar complicaciones o secuelas de su padecimiento, mediante sus diferentes niveles de intervención.

FACTOR DE RIESGO

"Son aquellas condiciones sociales, económicas y biológicas, conductas o ambientes que están asociados o causan un incremento de la susceptibilidad para una enfermedad específica, una salud deficiente o lesiones." (OMS)



RIESGOS Y ENFERMEDADES LABORALES DE TRABAJOS CON TIC TELETRABAJO Y TRABAJO EN CASA

Riesgo psicosocial, son las condiciones presentes en una situación laboral que pueden afectar negativamente tanto al bienestar como a la salud del trabajador, como el estrés laboral, se define como el resultado de una combinación de la percepción de elevadas demandas y de bajo control en el trabajo, además influye de forma negativa una percepción de bajo apoyo organizacional.

La depresión se asocia a alto nivel de discapacidad para afrontar su cotidianidad, en los ámbitos laborales familiares y sociales.

Las altas y prolongadas horas que pasan en un computador, sin control de horas de trabajo, le causa, que el trabajo invada la vida familiar y deterioro del entorno familiar, aislamiento social y descontrol de las rutinas cotidianas del trabajador.

Sedentarismo: Las personas ya no se desplazan de sus hogares a los lugares de trabajo, esa disminución de actividad física incrementa riesgos de padecer enfermedades cardio- metabólicas, el sobrepeso y la obesidad, diabetes y enfermedades cardiovasculares, que causan deterioro en el buen desarrollo rutinario de las actividades laborales y ausentismo laboral.

El deterioro de la visión. El enfocar los ojos en objetos cercanos durante largos períodos de tiempo, con poca iluminación, malas posturas, provoca la aparición de miopía, ojo seco, debilidad muscular, estrabismo.

Los teletrabajadores al no contar con un lugar adecuado para realizar sus funciones: escritorios y sillas inadecuados, poca iluminación, largo periodos en pantallas digitales sin descanso, sin filtros de protección, hacen que se desencadenen riesgos y enfermedades visuales que dañan la calidad de vida del trabajador(a).

Riesgos biomecánicos: Estas lesiones por tensión pueden extenderse a lo largo del tiempo y pueden conducir a una discapacidad a largo plazo.

Es necesario examinar la calidad ergonómica y su importancia para lograr un buen equilibrio, para los empleados que trabajan desde una ubicación remota.

Se ha demostrado que el uso de la computadora durante más de cuatro horas por día contribuye a un mayor riesgo de trastornos musculoesqueléticos.

Incluyen dolor de cuello, tensión en el hombro, tenosinovitis del antebrazo, síndrome del túnel carpiano y síndrome de De Quervain.

Un extenso periodo de tiempo frente a pantallas genera posturas incómodas para el cuello, cabeza, hombros, muñecas y manos están ligados a molestias y TME.

El diseño de la silla se ha relacionado con malestares en la zona baja de la columna y las piernas



Concepción teórica relacionadas con el riesgo biomecánico

La teoría de Kumar (2001), indica que los desórdenes musculo esqueléticos (DME) son de naturaleza biomecánica, donde estos se originan por **multicausalidad**.

Explica su teoría desde 4 puntos:

1. Interacción multivariante, donde los factores que convergen entre sí, son los de índole genéticos, morfológicos, psicosociales y biomecánicos; con este enfoque el autor plantea que todo termina impactando de cierta manera al trabajador, lo que repercute en su parte física, aspectos tales como, el uso de las herramientas y equipos, las condiciones en las que se desarrolla la actividad laboral, el ambiente organizacional o empresarial y la demanda física que requiera el desarrollo propio de la actividad laboral
2. La simetría, entendiendo esta como el equilibrio que debe existir entre las actividades que desarrolle el trabajador dentro de su jornada laboral.
3. Acumulación de la carga, más enfocado en la capacidad del trabajador de soportarla y de cómo este responde a la interacción con la carga
4. Relación que tiene el esfuerzo excesivo que se genera al desarrollar la actividad laboral

MEDIDAS PREVENTIVAS EN EL LUGAR DE TRABAJO TIC TELETRABAJO Y TRABAJO EN CASA

- Realizar acciones de prevención e intervención de los factores de riesgo a los cuales se encuentran expuestos los trabajadores.
- Establecer un Plan de Prevención de Riesgos Laborales a partir de un diagnóstico inicial de las condiciones de dicho lugar, lo realiza el empleador y trabajador con la asesoría de la ARL.
- Establecer claramente horarios de trabajo y horarios de disponibilidad.
- Delimitar los trabajos a realizar (para evitar una sobrecarga laboral) y que de esta manera haya forma de medirlos.

POSIBLES FUENTES DE RIESGO

- Diseño y organización de la estación de trabajo con videoterminales.
- Características y uso de las Tecnologías de información y Comunicación
- Condiciones ambientales
- Higiene atmosférica (Riesgo químico y biológico)
- Organización del trabajo Condiciones de seguridad: instalaciones eléctricas, etc.
- Factores individuales (estilos de vida, hábitos, etc.)

EFFECTOS NEGATIVOS

- Desórdenes Músculo Esqueléticos
- Fatiga visual
- Cefaleas
- Fatiga física
- Problemas respiratorios
- Estrés – Tecnoestrés
- Accidentes de trabajo

La prevención de riesgos laborales busca anticipar los factores que puedan desencadenar en accidentes de trabajo o enfermedades laborales.

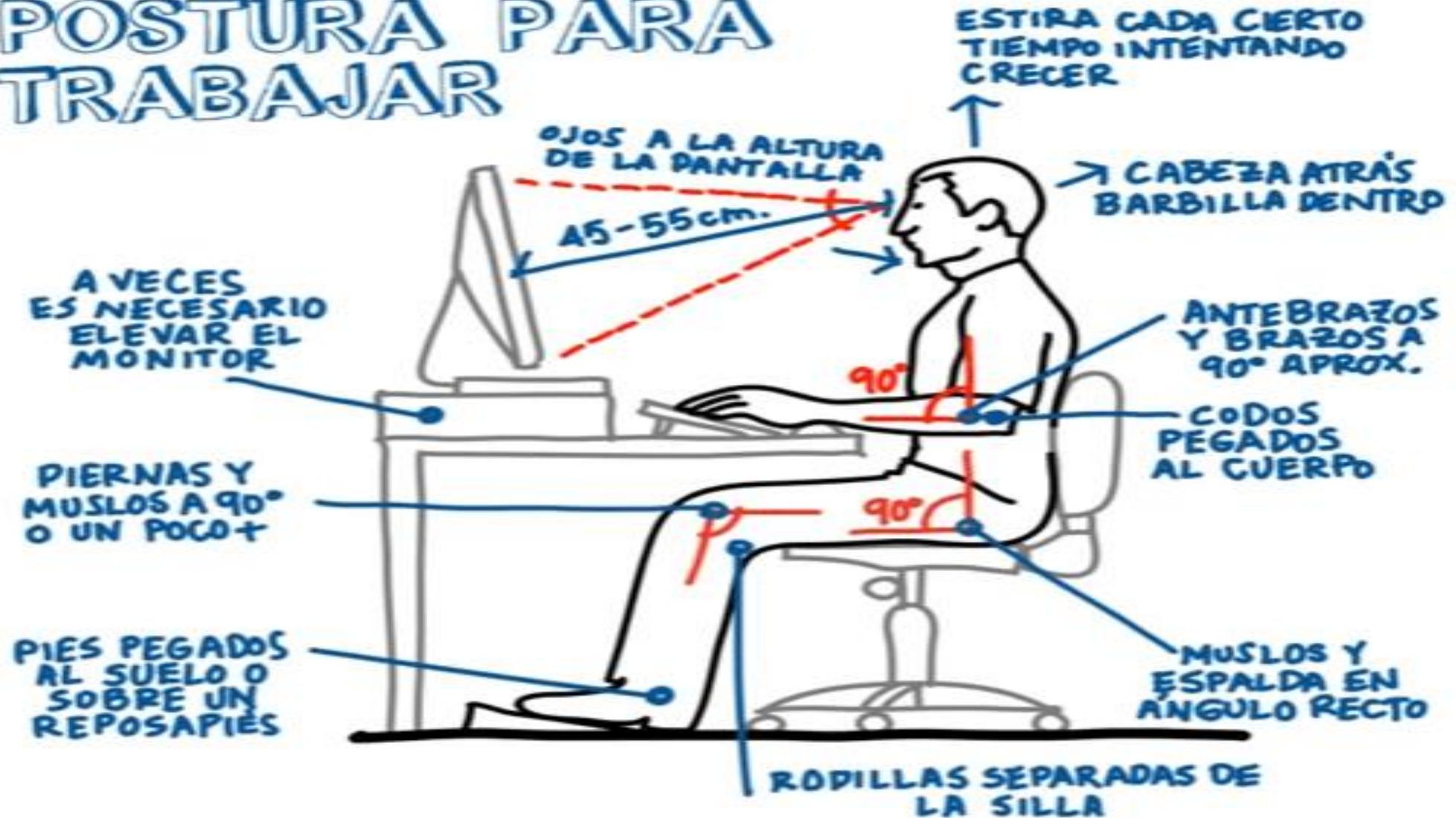


RIESGOS BIOMECÁNICOS

- Recomendaciones para un adecuado diseño ergonómico del puesto de trabajo
- Armonía en el dimensionamiento y diseño de la estación de trabajo, con el tipo de tarea, los equipos utilizados y la contextura corporal del teletrabajador.
 - La disposición del lugar de trabajo, el mobiliario y la ubicación de los equipos deberán favorecer el ajuste y cambio voluntario de la postura.
 - La buena adaptación de un puesto de trabajo, contribuye significativamente a la promoción y protección de la salud de los trabajadores y el desarrollo de las actividades laborales.

COMPUTADOR : La ubicación de la pantalla debe ser frontal al trabajador, de tal modo que se eviten los movimientos de rotación de cuello, movilidad en ángulos de confort. Al tratarse de una tarea que requiere una agudeza visual normal, la distancia entre la pantalla y el ojo debe oscilar entre 45 y 60 cm.

POSTURA PARA TRABAJAR



ORGANIZACIÓN DEL TRABAJO

GESTIÓN DE LA EMPRESA: Considerar que la gestión administrativa se dará a la distancia y que tiene grandes implicaciones psicosociológicas.

- Se ha de mantener la visibilidad del teletrabajador vislumbrando no sólo sus actividades, la implicación en los proyectos y en la toma de decisiones, sino también, en las posibilidades de desarrollo de su carrera y de sus competencias.
- Asignar actividades con plazos razonables de entrega.
- Mantener informada a la organización sobre el progreso y las dificultades que se tienen en el desarrollo de las actividades de los teletrabajadores.
- Comunicarse con el teletrabajador cuando se produzcan cambios en las funciones que se desempeñan o se introduzcan nuevas tecnologías en la empresa, y permitir que éstos participen en tales decisiones

- Asegurar la adecuada transferencia a esta modalidad de organización de trabajo, no asumir que el trabajador tiene las competencias suficientes para el cambio.
- Prever un plan de formación que incluya: directrices del programa piloto de teletrabajo, deberes y derechos, destrezas para la toma de decisiones y el trabajo autónomo, prevención de los riesgos laborales, actuación en caso de accidente de trabajo o ante una emergencia, entre otros.
- Implementar continuamente cursos específicos de formación en el uso de tecnologías, teniendo en cuenta que siempre habrán cambios en el tema.
- Garantizar que cada trabajador reciba la formación teórica y práctica necesaria y suficiente en materia preventiva, antes y después de convertirse en teletrabajador

CONTROL DE AISLAMIENTO

- Fijar reuniones en donde haya participación de los teletrabajadores. Ello permite estar al tanto del funcionamiento de las áreas en relación directa con las actividades del teletrabajador, fomenta el sentido de pertenencia y el intercambio de puntos de vista.
- Garantizar el permanente acompañamiento al teletrabajador, en todas las situaciones que genere esta modalidad de organización laboral.
- Mantener contacto permanente con el Teletrabajador a fin que no perder el relacionamiento empresa/trabajador.
- Generar espacios de integración continua con los trabajadores a fin de mantener el contacto social y las relaciones afectivas que se generan en el trabajo.
- Participar en las reuniones de trabajo tanto como sea posible.

HORARIO DE TRABAJO

Establecer un horario adaptado a las cualidades y necesidades del teletrabajador, controlando que no exista un exceso de horas de trabajo que den lugar a grandes exigencias mentales y físicas.

- Se sugiere tener un ritual de inicio y conclusión de la jornada diaria, para evitar que exista un desequilibrio entre la vida laboral y la personal, para cambiar de ambiente.
- Administrar el tiempo y la relación con la tecnología, no convertirse en un adicto a la herramienta, estimar que se tiene una vida personal.
- Acordar mutuamente con la empresa, el horario en que se está disponible para establecer contactos telefónicos o a través de otro medio de comunicación.

- Si está previsto el monitoreo de los teletrabajadores, se sugiere acordar el horario de control, a fin de respetar la intimidad y la privacidad del teletrabajador, conforme a lo establecido por la constitución y ley 1221.
- Se deberán introducir pausas a lo largo de la jornada de trabajo. Son más recomendables las pausas cortas y frecuentes que las largas y escasas.
- Durante las pausas, aproveche para cambiar de posición y de actividad, realizar ejercicios de estiramiento y de relajación, que permitan atenuar los posibles efectos músculo esqueléticos, circulatorios, mentales y visuales.
- Las exigencias de una postura se incrementa con la inmovilidad; después de cierto tiempo, cualquier postura deja de ser ideal

SEPARACIÓN DEL ÁMBITO FAMILIAR Y PRIVADO, DEL LABORAL

- Habilitar una zona dentro de la vivienda exclusiva para el desarrollo del trabajo. El ambiente debe propiciar la motivación, favorecer las actividades mentales y la protección de la salud y la seguridad.
- Solicitar el apoyo de los miembros de la familia para lograr un ambiente que le permita concentrarse y desarrollar sin interrupciones las actividades laborales.
- Informar a familiares y amigos sobre las condiciones de desarrollo de su trabajo, a fin de evitar interrupciones.
- Separar las actividades familiares de las laborales, de lo contrario pueden surgir tensiones que afectan psicológicamente al teletrabajador, debido al número de compromisos adquiridos o por conflicto de roles.
- Evaluar la necesidad de contar con una línea telefónica independiente

HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA

- Considerar la práctica de **ejercicio** para mantener una condición física que favorezca la salud y las actividades laborales.
- Buscar una **nutrición** balanceada y con patrones alimenticios regulares.
- Cuando se está en el domicilio por ejemplo, se tiende a desorganizar las **rutinas**.
- Vigilar los hábitos de **sueño** en relación con la tendencia a trabajar durante la noche. La cantidad y la calidad del sueño garantizan la recuperación física y mental.
- Evitar el uso de sustancias **psicotrópicas** (cigarrillo, café, alcohol, etc.).

- Acudir periódicamente a **controles médicos** y estar atento a cualquier cambio en la condición de salud.
- Prestar atención a los **hábitos posturales**, los cambios de postura y la realización de pausas a lo largo de la jornada.
- No sentarse sobre una pierna o con las piernas cruzadas por largos periodos de tiempo.
- Los giros sobre la silla no deben hacerse con movimientos bruscos del tronco, sino ayudándose con los pies.
- No forzar la postura para alcanzar objetos distantes. Es preferible ponerse de pie para tomarlo

Acción sindical en salud laboral

Dirigida a la eliminación y control de los riesgos en el lugar de trabajo. La prevención no es un asunto puramente organizacional empresarial, en ella juegan un papel esencial lo/as trabajadores y las trabajadoras y por lo tanto la acción sindical.

El control del riesgo es efectivo al contar con la/os trabajadores/as, por lo que un objetivo permanente de la acción sindical es la puesta en práctica de fórmulas de participación en todos los momentos de la actuación preventiva:

- Elaboración del plan de prevención, identificación del riesgo, propuestas de medidas preventivas y la evaluación del resultado de su puesta en marcha.
- La prevención depende de la capacidad sindical para exigir soluciones y hacerlas cumplir. Investigar los problemas, sensibilizar a los trabajadores/as, elaborar propuestas, negociar acuerdos, controlar su cumplimiento y verificar la eficacia de los mismos son las actividades que definen la acción sindical en salud laboral.

Estos son los tres ejes de la acción sindical en salud laboral:

- **Hacer visible lo invisible:** Poner de manifiesto aquello que los trabajadores/as piensan y sienten, hacer pública su experiencia subjetiva de exposición a los riesgos y sus problemas de salud tal y como los viven diariamente en sus puestos de trabajo.
- **Convertir lo individual en colectivo:** Ofrecer a los trabajadores/as la oportunidad de compartir sus insatisfacciones y sufrimientos con el resto de compañeros y expresar colectivamente los problemas de salud derivados de las condiciones de trabajo
- **Transformar la percepción en acción:** Desarrollar iniciativas y propuestas de mejora de las condiciones de trabajo implicando a los propios trabajadores/as en las actuaciones encaminadas a la solución de los problemas.



Participación en salud laboral como líder sindical

Lo/as trabajadores/as somos los que más tenemos que decir sobre nuestra salud y condiciones de trabajo.

■ Participar es poder disentir:

Defender un punto de vista propio, es conseguir que se tenga en cuenta la opinión de quienes sufren los riesgos, de los que experimentan en sí mismos el éxito o fracaso de la prevención. Aunque para ello se tenga que discrepar del criterio de los expertos, se tenga que ir más allá de la ley o haya que oponerse a las alternativas del empresario

- Participar es tomar parte en las decisiones:

Estar informados de lo que otros evalúan o inspeccionan es una condición necesaria, pero no es propiamente participar.

Ser encuestados para que otros analicen nuestros puntos de vista y saquen sus conclusiones, tampoco lo es.

Reducir la participación a aspectos formales tiene también una escasa utilidad.

Es necesario creerse la participación y que se tomen en consideración las diferentes aportaciones en un plano de igualdad y con una disposición favorable al acuerdo.

La cultura jerárquica de la empresa y las actitudes prepotentes de los técnicos dificultan objetivamente la participación

■ Participar es ya hacer prevención:

La construcción colectiva de la salud laboral pasa por aumentar el control sobre las propias condiciones de trabajo.

Un primer paso es reconocerse como grupo y expresar colectivamente la percepción individual de los problemas.

Esto es ya una medida de salud pero, además, es lo que hace posible un segundo paso: pasar de la expresión colectiva a la acción colectiva. Aumentar la capacidad de los trabajadores/as para controlar su propio trabajo y el apoyo mutuo ante condiciones adversas es el verdadero sentido preventivo de la participación.

La información es importante para participar

Derecho a tener acceso a una información veraz y completa sobre todas las cuestiones relacionadas con la salud y seguridad en el trabajo.

En general, conocer los riesgos del conjunto de la empresa y los que afecten a cada tarea o puesto de trabajo, así como las correspondientes medidas de prevención aplicables.

Acceder, sin ningún tipo de restricción, a la documentación que la empresa tiene la obligación de elaborar y conservar sobre Plan de prevención, evaluación de riesgos, planificación de las actividades preventivas, controles periódicos de condiciones de trabajo, medidas de protección y prevención que deban adoptarse, relación de accidentes de trabajo y enfermedades laborales, estadísticas epidemiológicas de AL y de EL, planes de emergencia, investigación de AL, hojas de seguridad de materiales y maquinas, planes de formación, etc....

CONCLUSIONES

- Existen algunas circunstancias que se presentan en el teletrabajo y trabajos con TIC, presentándose algunos conflictos para llevar a cabo el análisis y evaluación de riesgos, mantenimientos, revisiones en instalaciones y equipos, ocasionando que no haya adecuado cumplimiento por parte del empleador y no se desarrolle apropiadamente las medidas de prevención.
- Un diseño ergonómico adecuado es esencial para evitar lesiones por esfuerzo repetitivo.
- La falta de programación del teletrabajador, a la hora de realizar sus deberes laborales y cumplimiento con las actividades del hogar ocasiona desorden en la rutina diaria, la alimentación, descanso, la actividad física y socialización, alterando su bienestar e irrumpiendo la vida social

- Reconocer los riesgos de estas nuevas formas de trabajo en las diferentes esferas humanas y evitarlos:
 - Puede producir aislamiento en el trabajador/a y conducir a problemas de tipo psicológico y relacionales.
 - Desaparición de la separación entre vida laboral y personal.
 - El sedentarismo.
 - Falta de ergonomía
- Al tener menos interacciones sociales y hacer menos ejercicio, puede tener consecuencias negativas para la salud física y mental
- El control del riesgo es efectivo contando con la/os trabajadoras/as, por lo que un objetivo permanente de la acción sindical es la puesta en práctica de fórmulas de participación en todos los momentos de la actuación preventiva: desde la elaboración del plan de prevención, pasando por la identificación del riesgo, las propuestas de medidas preventivas y la evaluación del resultado de su puesta en





REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Publicaciones de la Organización Mundial de la Salud, de la Organización Panamericana de la Salud, del Ministerio de Salud, del Ministerio del trabajo
- Trabajar en cualquier momento y en cualquier lugar: consecuencias en el ámbito laboral. Eurofound. [Online]. Available: https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---dgreports/---dcomm/---publ/documents/publication/wcms_544226.pdf.
- Lineamiento operativo para la promoción de un entorno laboral formal saludable. Ministerio de Salud. (2018). [Online]. Available: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/entorno-laboral-saludable-2018.pdf>.
- Salud y Ámbito Laboral. Ministerio de salud. [Online]. Available: <https://www.minsalud.gov.co/proteccionsocial/RiesgosLaborales/Paginas/salud-y-ambito-laboral.aspx>.
- Guía del delegado y delegada de prevención
- Cámara Colombiana de la Construcción (CAMACOL), (2020). Impacto del brote de Covid-19 en el mundo y la economía colombiana. Recuperado de

www.camacol.com



POLITÉCNICO COLOMBIANO
JAIME ISAZA CADAVID

Calidad
académica y humana

GRACIAS

