



Problemas músculo-esqueléticos y trastornos psicosociales son las dos grandes áreas de afectación provocadas por el trabajo en confinamiento de emergencia de estos últimos meses, aunque las consecuencias todavía están por venir

¿Ha afectado el teletrabajo a la salud laboral?



RAFAEL SERVENT
TARRAGONA

Teletrabajando en confinamiento desde mediados de marzo y en unas condiciones que no en todos los casos han sido las óptimas: con equipos informáticos domésticos, mala iluminación y climatización, falta de sillas ergonómicas o directamente sentados en el sofá con el portátil sobre las rodillas.

Con exceso de sedentarismo y de consumo de café, refrescos, snacks... Con dificultades para conciliar cuando en casa hay niños pequeños. Con angustia por la situación de emergencia sanitaria y los efectos económicos de la Gran Reclusión. ¿Habrá una factura de todo ello en términos de salud laboral? De ser así, ¿sabemos ya algo de ella?

«Es muy difícil tener todavía datos, pero sin duda aflorarán», explica Màrius Martí, responsable del área de Prevenció de Riscos Laborals del departamento jurídico de Pimec. ¿Cuál es el balance de estas semanas de teletrabajo de emergencia en términos de salud laboral?

«Nos encontramos ante un momento -reflexiona Màrius Martí- en el que de un día para el otro te dicen que te vayas para casa. Con

ordenador, sin ordenador, como sea. De ese momento hay dos grandes vertientes. La primera son los riesgos esqueleto-musculares: espalda, muñeca, brazos, manos, dedos... Después está el riesgo psicosocial: factores organizativos, de conciliación, emocionales...»

«Cuando la gente va a teletrabaja -explica este profesional- siempre se recomienda que se haga una autoevaluación del lugar de trabajo. Eso no se hizo o se hizo a un nivel muy bajo, porque muchas de esas evaluaciones, ante la situación de emergencia, las hicieron los propios trabajadores, que en la mayoría de los casos carecían de conocimientos técnicos».

Muchas de las evaluaciones del lugar para teletrabaja ni siquiera se hicieron

«Pero, aunque se detectaran carencias -prosigue-, ¿hasta qué punto servía esa evaluación si no había ninguna posibilidad de cambio? ¿Cómo le dices a un trabajador 'cómprate una silla', si además no tenía dónde ir a comprarla? Aunque ha habido casos en los que había buenas condiciones de trabajo, no todo el mundo tiene

una casa con un despacho o una habitación dedicada a despacho. Además, hay las posturas que adopta cada uno: la gente ha estado trabajando desde la cama, desde un sofá, en el suelo... Una cosa es la comodidad y la otra la higiene postural».

Si todo esto ha tenido consecuencias en forma de bajas laborales es un territorio sobre el que no hay todavía datos. «Declararlo es difícil, porque has de ir a una mutua y decirle que tienes dolor de espalda por culpa del teletrabajo, y eso es difícil constatarlo», explica Màrius Martí.

«Después está todo el tema emocional», añade Martí. «Desde el principio se recomendó crearse unas nuevas rutinas: levantarse a una hora determinada, asearse, ducharse, desayunar, hacer las pausas que tocan... muchas personas se han puesto una camiseta y ya. Al final, no diferenciaban entre el trabajo y el relax, y esto afecta».

«A esto hay que añadir la falta de contacto con los compañeros y la falta de información en muchos casos, porque no tenemos las mismas herramientas en casa que en la oficina. Todo esto -concluye Màrius Martí- es lo que nos estamos encontrando, y aflorará en seis meses o un año, con un aumento de lesiones esqueleto-mus-



Entorno para teletrabaja.

Las condiciones en las que se ha llevado a cabo el teletrabajo no han sido las más adecuadas en muchos casos. Falta de material, espacios, iluminación, climatización...

culares o emocionales. Y todo esto, agravado por la situación que atravesamos».

Mar Sabadell, profesora de los estudios de Economía i Empresa en la UOC y experta en prevención de riesgos laborales y teletrabajo, coincide en que «el único dato que ha salido en estas semanas ha sido un descenso de los accidentes laborales, pero datos objetivos sobre el impacto del teletrabajo en la salud laboral no hay».

Menos accidentes

Son datos que en esencia reflejan las consecuencias del cese de actividad (en una empresa sin trabajadores no hay posibilidad de que nadie se accidente) y de la mínima movilidad. La Càtedra Dow/URV de Desenvolupament Sostenible destacaba esta semana que, entre el 16 de marzo y el 26 de abril, los accidentes de tráfico en la demarcación de Tarragona descendieron un 74% respecto a los indicadores de las semanas previas.

En esa reducción de accidentes de tráfico se engloban lo recurrentes accidentes 'in itinere', fruto del desplazamiento entre el domicilio y el centro de trabajo. No hay forma, sin embargo, de tener una aproximación similar cuando se busca el impacto del



Consecuencias del teletrabajo en confinamiento



Riesgos psicosociales

Los riesgos psicosociales son los primeros que destacan los profesionales de la prevención de riesgos laborales cuando analizan el impacto que ha tenido el teletrabajo de emergencia en confinamiento. Unos niveles de ansiedad mucho mayores son una consecuencia clara. Lo son por la situación de emergencia sanitaria y el miedo al contagio, pero también por el convulso escenario económico y laboral que se abre, con una multiplicación de los Expedientes de Regulación Temporal de Empleo (ERTE) que podría presagiar situaciones futuras de desempleo y falta de ingresos. A todo esto hay que añadir las dificultades para conciliar la vida laboral y personal en un contexto de confinamiento con niños en edad escolar en el mismo domicilio, además de la inexperiencia de muchas empresas para liderar en remoto.



Sedentarismo

No podemos tomar esta experiencia reciente de teletrabajo como el estándar de lo que debería ser teletrabajar. A la excepcionalidad del momento y la entrada masiva de nuevos teletrabajadores debe sumarse un estado de alarma que durante muchos días ha dejado desiertas las calles. El sedentarismo forzado y el impacto de los problemas psicosociales en trastornos alimenticios y del sueño han dejado algunas secuelas en nuestra salud, con un incremento de los riesgos cardiovasculares que tampoco van a quedar revertidos de un día para otro con la desescalada por fases. Y que en muchos casos están asociados a factores de bienestar personal y mental. No todo el mundo es runner. Quienes practican deportes de contacto o senderismo, por poner dos ejemplos, todavía no han podido volver a sus rutinas.



Riesgos esqueleto-musculares

De un día para otro, todo aquel con una ocupación teletrabajable se puso a teletrabajar. Sin mirar con qué ni cómo. La cuestión era seguir conectados, aunque fuese de forma precaria, para evitar que todo colapsase. Se consiguió y se salvaron los muebles en muchos casos, pero nada está exento de consecuencias. Tras las afectaciones psicosociales destacan también las esqueleto-musculares. Problemas de vista a consecuencia de trabajar con mala iluminación y monitores domésticos poco adecuados, cervicales y lumbares 'enganchadas' por hacer jornadas laborales maratonianas (se han estado trabajando más horas en confinamiento que antes de la declaración del estado de alarma) en una silla de comedor o en el sofá... Las secuelas de este sobreesfuerzo están todavía por ver.

teletrabajo en la salud laboral. «Los riesgos asociados al teletrabajo tienen menos visibilidad», destaca Mar Sabadell, de la UOC.

«Hay dos aspectos: la salud emocional y la protección ergonómica. En el primero de ellos sí que se está hablando de aspectos como el estrés -explica Sabadell-, pero es la punta del iceberg, es la consecuencia. El cambio viene sobre todo del contexto, con un impacto físico, social y mental. Cambia todo, y eso es lo que hace que tengamos esta sensación de ansiedad».

La falta de rutinas y contacto presencial ha agravado los riesgos psicosociales

Por el lado de la protección ergonómica, también esta profesora de la UOC destaca que en las casas «no tenemos los mismos equipamientos físicos y tecnológicos que en la oficina, como pueden ser desde una simple silla a espacios, mesas, luces, climatización...».

«Otra cosa es cómo las organizaciones se han adaptado a todo esto y cuál ha sido el nivel de empatía que han tenido», señala Mar Sabadell. «El equilibrio entre lo que te

reclaman y lo que puedes dar no siempre ha sido fácil», explica. «La adaptación al teletrabajo -añade- ha sido brusca tanto para el trabajador como para la empresa».

Paco Lari, director general de Salut i Treball, empresa de Reus dedicada a la prevención de riesgos laborales, destaca que «ahora lo que hay son muchos problemas psicosociales, la gente no puede conciliar la vida familiar».

«El primer riesgo que afrontamos es el ergonómico -explica-, porque no tenemos material de oficina en casa y el espacio es compartido. De ahí se derivan esos problemas psicosociales, porque se crea un problema en el momento de conciliar con la familia, con los hijos que están estudiando en remoto...».

Este profesional coincide en que no todas las organizaciones han gestionado de la misma forma esta situación sobrevenida, y que la mala gestión ha tenido consecuencias. «La gente ahora está trabajando cuatro y seis horas más», explica Lari, porque la persona que no tenía nunca suficiente, el típico jefe controlador, ahora tampoco tiene suficiente».

Contacto humano

El confinamiento tampoco ha ayudado. «El contacto humano -explica Paco Lari, de Salut i Treball- es

Los expertos

«No todo el mundo tiene una casa con un despacho o una habitación dedicada a despacho»

Màrius Martí
Pimec

«El equilibrio entre lo que te reclaman y lo que puedes dar no siempre ha sido fácil»

Mar Sabadell
UOC

«Lo que nos encontramos ahora son muchos problemas psicosociales: la gente no puede conciliar»

Paco Lari
Salut i Treball

esencial. Las personas somos sociables, y por mucha teleconferencia que hagas, esa parte se pierde. A las personas que ya han ido haciendo la desescalada progresiva,

ese contacto les ha ido muy bien. Pero lo que estamos viendo sobre todo es la dificultad para conciliar la vida familiar y laboral».

Sobre la desescalada, aquí se abre otro reto para las empresas. «Hay personas que tienen mucho miedo a volver, otras que no... Las empresas -avanza Paco Lari- tendrán que saber gestionar los miedos y la falta de confianza en qué pasará cuando la gente vuelve: ansiedad, pánico, miedo a enfrentarse a esta enfermedad...»

«Y todo esto -prosigue- hay que hacerlo teniendo en cuenta que las oficinas no se pueden convertir en jaulas con mamparas. Por eso has de ser consciente y hacer equipo, manteniendo la distancia, poniéndote la mascarilla... Lo más importante es dar confianza, y la reincorporación del trabajador será muy importante en términos de riesgos psicosociales. Habrá estrés y malos ambientes. Pasado el verano, si hacemos una encuesta sobre satisfacción y estrés, estoy convencido de que dará un nivel muy alto».

«Por eso -concluye Paco Lari- la empatización con el trabajador ha de ser máxima, mirando de facilitar la conciliación con las personas que por ejemplo tienen niños pequeños en casa, pero intentando a la vez que no haya agravios comparativos. Creo que las em-

presas lo tienen que hacer y ahora es cuando se puede poner a la práctica la conciliación».

¿Qué es lo que llega, tras la experiencia de estos meses teletrabajando? «Los resultados de todo esto no son inmediatos, por eso no es tan visible [el impacto sobre la salud laboral]», argumenta Mar Sabadell, de la UOC. «Es un periodo corto, pero que nos ha de permitir poner de relieve las problemáticas que tenemos, y si bien es cierto que emergerán problemas de salud emocional, no esta-

Las secuelas sobre la salud empezarán a aflorar de aquí a seis meses o un año

rán únicamente relacionados con el trabajo, sino con el contexto».

Una situación de ERTE generalizados, de ansiedad por el futuro de los empleos y de disminución de los ingresos es el contexto en el que muchos trabajadores van a tener que manejarse. En este punto, Mar Sabadell destaca algo positivo del hecho de tener un tejido empresarial de pymes: «Las pequeñas empresas son más próximas, y generar confianza en los equipos de trabajo es más fácil».