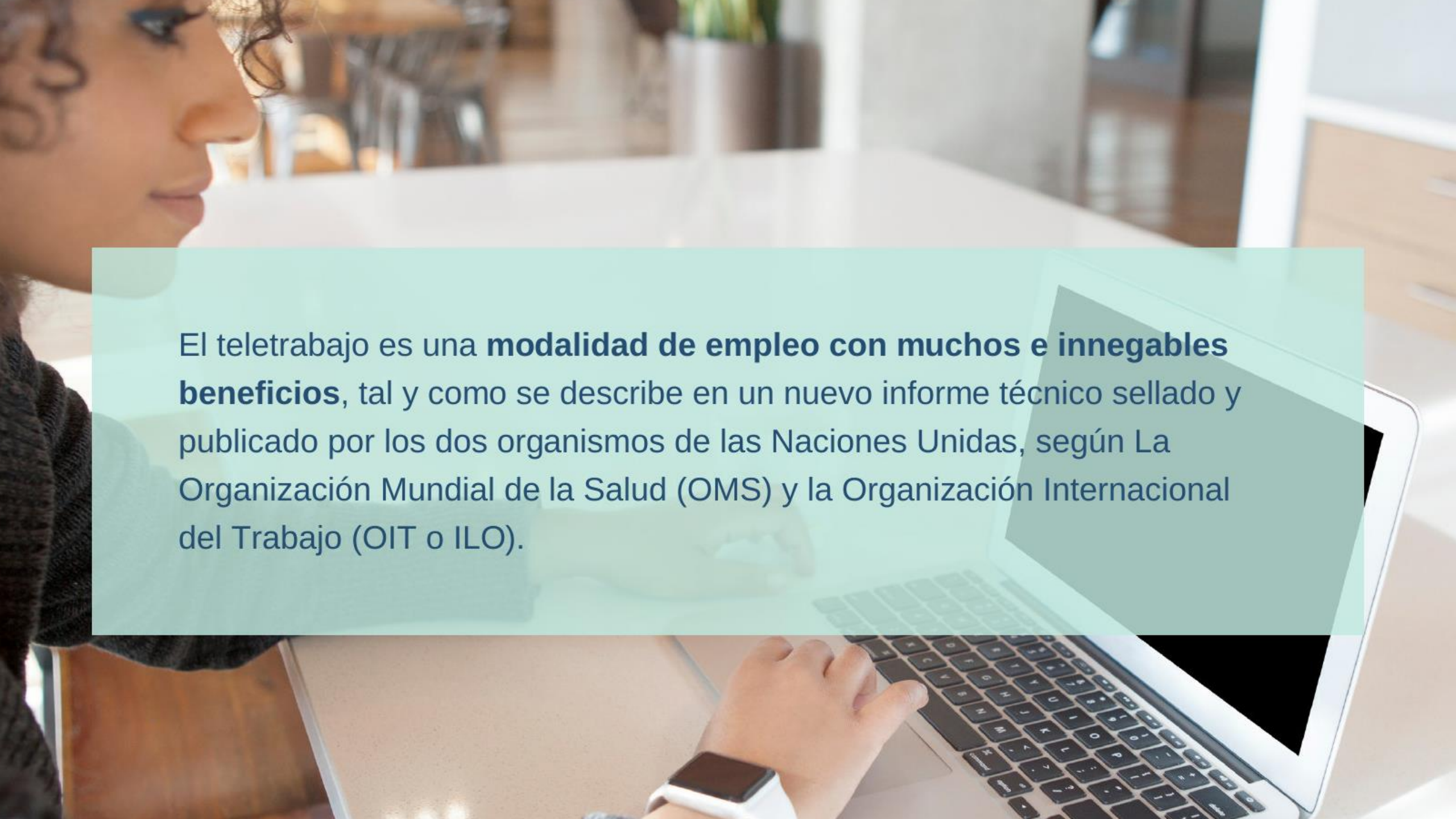


# TELETRABAJO Y VIGILANCIA DE LA SALUD DESDE LA PERSPECTIVA ACTUAL

A woman with dark curly hair is shown in profile, looking at a laptop screen. She is wearing a dark sweater and a white smartwatch. The laptop is open on a light-colored desk. The background is a blurred office environment with a white table and a potted plant.

El teletrabajo es una **modalidad de empleo con muchos e innegables beneficios**, tal y como se describe en un nuevo informe técnico sellado y publicado por los dos organismos de las Naciones Unidas, según La Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización Internacional del Trabajo (OIT o ILO).


El empleador o empleadora tiene la **obligación de Prevenir los Riesgos** con respecto a la salud y la seguridad de todas las personas empleadas, incluidas las que teletrabajan.

Por lo tanto, deberá **evaluar los posibles riesgos** del área de trabajo privado.

Además, deberá contar con **procedimientos para la comunicación de situaciones de emergencia o la notificación de lesiones** que pueden ocurrir con presunta evidencia de accidente de teletrabajo.

# 1. Inconvenientes del teletrabajo

Tal y como advierte el informe, todos los beneficios pueden acabar en papel mojado, si no se cuenta con una **planificación y organización adecuadas**, y si se carece de apoyo en materia de salud y seguridad.

El impacto del teletrabajo en tales casos puede alcanzar tanto a la salud física y mental como al bienestar social de las personas que cumplen sus jornadas de forma online. ¿De qué modo? 

- Aviva el aislamiento y el agotamiento y la depresión
- Propicia la fatiga ocular
- Violencia en el hogar
- Tiempo prolongado sentado y frente a una pantalla
- Aumento del consumo de tabaco y alcohol
- Lesiones musculoesqueléticas y de otro tipo
- Aumento de peso poco saludable

## 2. La desconexión digital en Europa

La voluntad de la Unión Europea es que este derecho se vaya regulando en cada uno de los países. **Francia ha sido el primer país en crear una ley sobre la desconexión digital** y desde 2016 forma parte de su marco regulador de las relaciones laborales.

El Parlamento Europeo ha aprobado pedir a la Comisión que proponga una ley que permita a quienes trabajan digitalmente desconectarse fuera de su horario laboral.



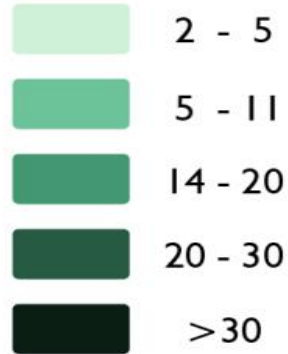
- El teletrabajo **en España todavía no es representativo.**
- Solo un **1,3%\*** de los empleados pueden realizarlo aunque lo desean el **70%** para el futuro.  
\*Según un estudio reciente del Instituto Nacional de Estadística (INE)
- Solo **1,4 millones de españoles disfrutan de sus ventajas** siendo una tendencia en alza que cambiara la forma de trabajar en el futuro.
- El teletrabajo **tiene dos caras.**

La cara menos grata es la que hace que un trabajador deba atender el móvil en sus vacaciones, entregar un informe urgente vía mail durante el fin de semana o sienta la inminente necesidad de contestar un mensaje de WhatsApp de su responsable.

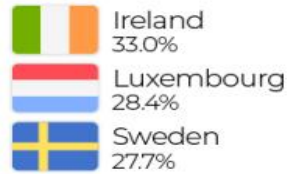
Estas prácticas, que no figuran en el contrato laboral entre las tareas que debe cumplir ese trabajador, hasta hoy han sido un mandato que cumplir, es decir, un must be (deber ser).

# Working from home regularly

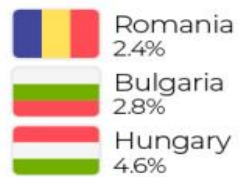
**% of employed people (aged 20-64) working from home at least half of the days worked**



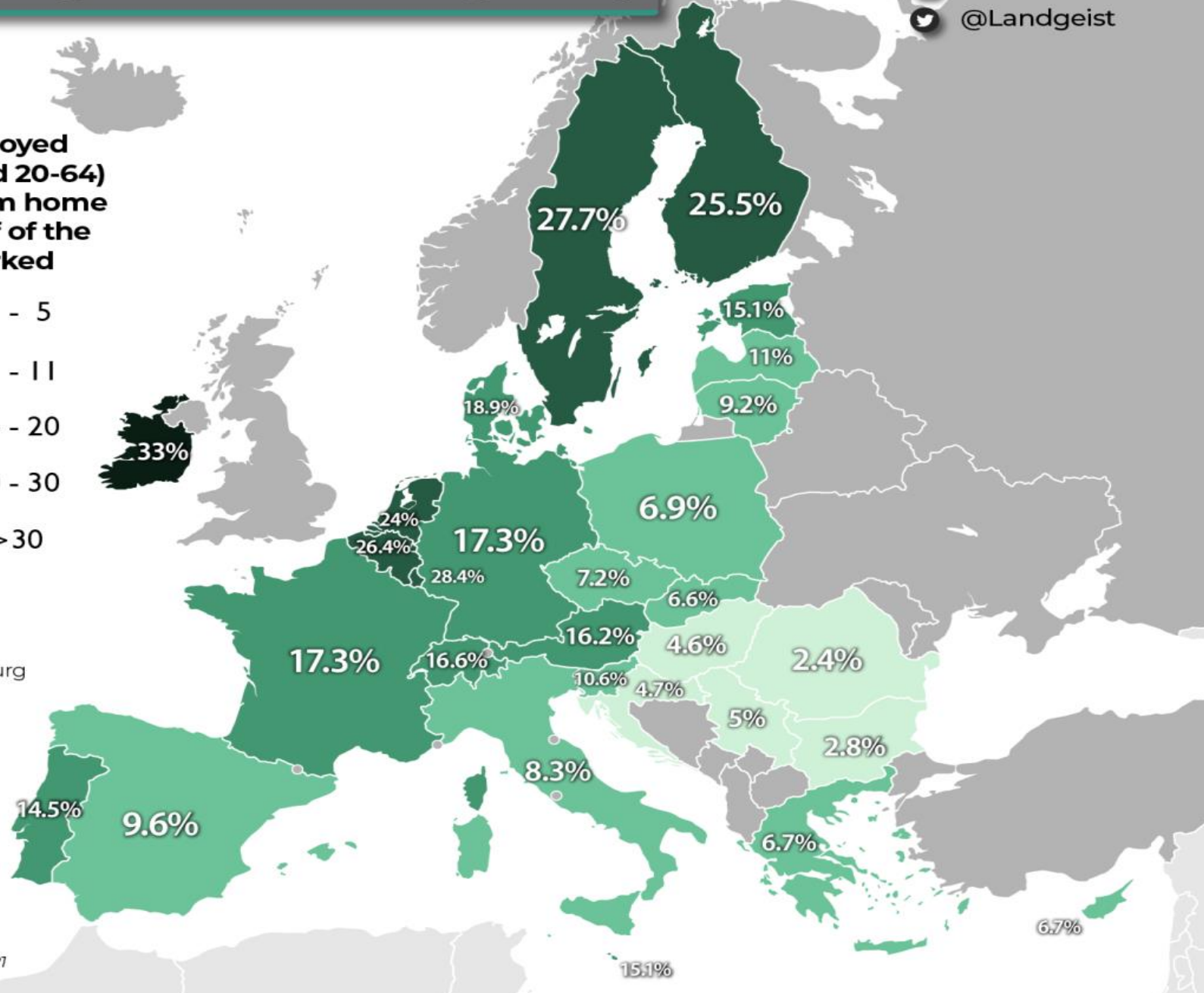
## Highest



## Lowest



Source: Eurostat, 2021



La Ley 10/2021, de 9 de julio, de teletrabajo o trabajo a distancia regula en su artículo 18 **el derecho a la desconexión digital**.

- En la norma se reconoce la desconexión digital como una de las condiciones indispensables en las relaciones laborales entre trabajadores y empresas.
- Todos los trabajadores tendrán derecho a la desconexión digital para garantizar el respeto de su tiempo de descanso, así como de su intimidad personal y familiar.
- De esta manera, el derecho a la desconexión digital, una medida crucial en el ámbito del teletrabajo, se convierte en una tarea esencial para imponer límites a las compañías.
- Las organizaciones no podrán contactar con los empleados fuera de su horario laboral.

# 3. Medidas preventivas

Frente a los riesgos laborales del teletrabajo en el domicilio particular



El teletrabajo es una forma de organización y/o realización de una tarea, utilizando las tecnologías de la información en el marco de un contrato o relación laboral, en la cual dicho trabajo que podría ser realizado igualmente en los locales de la empresa se efectúa fuera de estos de forma regular, según el Acuerdo Marco Europeo sobre Teletrabajo.

Tres modalidades fundamentales de teletrabajo:

1. **Domicilio**

2. **Telecentros**

3. **Móvil**

# Medidas preventivas

Frente a los riesgos laborales del teletrabajo en el domicilio particular

Lo habitual es que una vivienda no esté diseñada para convertirse en el lugar de trabajo. Será imprescindible realizar una serie de ciertas medidas que eviten riesgos:

- Identificar y habilitar una zona aislable dentro de la vivienda,
- Mantener ordenado el espacio para evitar caídas y golpes, respetando los lugares de paso, etc.
- Vigilar la temperatura y la ventilación de la habitación.



# Medidas preventivas

Frente a los riesgos laborales del teletrabajo en el domicilio particular

Se deberá tener en cuenta, para disponer de un buen diseño ergonómico las siguientes consideraciones:



*Mesa o superficie de trabajo*



*Silla*



*Teclado*



*Atril*



*Apoyapiés*

# Medidas preventivas

Frente a los riesgos laborales del teletrabajo en el domicilio particular

## Medidas preventivas para **prevenir la fatiga visual**.

- Correcta ubicación del equipo informático y accesorios.
- Evitar reflejos y deslumbramientos.
- Una adecuada iluminación.
- Una adecuada calidad de la pantalla del ordenador.



# Medidas preventivas

Frente a los riesgos laborales del teletrabajo en el domicilio particular

El teletrabajo requiere un conocimiento suficiente de las TIC, y al realizarse mayormente a distancia, puede generar sensación de despersonalización en la persona trabajadora.

Esto 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:

- Separación del ámbito familiar del laboral
- Flexibilidad horaria y organización del trabajo
- Aislamiento
- Ausencia de liderazgo
- Sobrecarga laboral en relación a las TIC (Tecnoestrés)
- Pausas



# 4. Desconexión digital

Todas las empresas, independientemente de cuál sea su tamaño, número de empleados o sector de actividad, están obligadas a elaborar e implantar su protocolo de desconexión digital, en virtud del art. 88 de la Ley Orgánica de Protección de Datos y Garantía de los Derechos Digitales (LOPDGDD).

La cultura de «siempre conectado», «siempre en línea» y «siempre disponible» es motivo de preocupación y ha llamado la atención de entidades gubernamentales, ya que puede tener consecuencias perjudiciales para los derechos fundamentales de los trabajadores y para las condiciones de trabajo.

- Actualmente la modalidad de teletrabajo va en aumento, con ello el uso de tecnologías de la información es cada vez mayor.
- Todo esto plantea un desafío ante un escenario nuevo y con nuevos factores de riesgo que afectan a la salud de los trabajadores.
- Conceptos y términos como tecnoestrés, telesalud, teletrabajo derecho a la desconexión se han introducido en el vocabulario de la prevención de riesgos.

A efectos de la Resolución del Parlamento Europeo, de 21 de enero de 2021 se definen los siguientes conceptos:

- **DESCONECTAR**

No participar en actividades relacionadas con el trabajo o comunicaciones por medio de herramientas digitales, directa o indirectamente, fuera del horario laboral.

- **DERECHO A DESCONEXIÓN**

Derecho fundamental, que permite a la persona dejar de gestionar tareas relacionadas con el trabajo —como llamadas telefónicas, correos electrónicos u otras comunicaciones digitales— fuera de su horario laboral. Esto incluye las vacaciones y otros tipos de permiso.

Los Estados miembros han de adoptar todas las medidas necesarias para que los trabajadores puedan ejercer este derecho, también mediante su inclusión en los convenios colectivos entre los agentes sociales. Deben garantizar que ningún trabajador sea discriminado, criticado, despedido u objeto de represalias de ningún tipo ejercerlo.



# 5. Ventajas del teletrabajo

- **Rapidez y ahorro de tiempo** de trabajo gracias a las TIC.
- Mayor **satisfacción laboral y productividad**.
- Facilidad para llevar a cabo una **comunicación sincrónica** (en tiempo real, usando el móvil, la videoconferencia, etc.) o **asincrónica** (usando el correo electrónico) en diferentes localizaciones (a nivel local, autonómico, nacional, internacional) a través de espacios virtuales de comunicación.
- **Flexibilidad laboral y aumento de la autonomía** para gestionar el tiempo de trabajo en función del cumplimiento de objetivos laborales.
- Acceso ilimitado a información a través del uso de Internet.
- Facilidad para realizar el trabajo **deslocalizadamente** gracias a la conexión accesible en cualquier lugar.
- **Ruptura con la concepción tradicional** de realización del trabajo (asistiendo diariamente al centro de trabajo dentro de un horario previamente establecido).
- **Compartir conocimientos** a través de Internet, plataforma web, intranet, etc., y la movilidad de contenidos.
- **Digitalización de la información** gracias al almacenamiento de la misma en dispositivos físicos (USB) o virtuales ("la nube"). Esto evita la carga, manipulación y/o transporte de documentos pesados.

## 5. Ventajas del teletrabajo

- **Abaratamiento de los costes** empresariales relativos al espacio físico gracias a la deslocalización física del lugar de trabajo.
- **Abaratamiento de las comunicaciones a distancia** (no es necesario desplazarse a otros centros de trabajo para visitar a clientes, compañeros de trabajo, etc.).
- **Flexibilización de los tiempos de trabajo y superación de la rigidez** que imponen los tradicionales horarios fijos de trabajo.
- **Autogestión del trabajador** en función del cumplimiento de objetivos, lo que le otorga mayor autonomía.
- Facilidad para la realización de **varias tareas** a la vez (multitarea).
- Facilidad para el **contacto constante y la mejora en la atención al cliente** y/o empresa cliente (gracias al uso de TIC, conectividad constante, portabilidad de equipos y deslocalización).
- **Inserción en el mercado laboral de trabajadores con movilidad reducida**, trabajadores con ascendentes o descendientes dependientes, trabajadores con residencia alejada del centro de trabajo, etc.

# 6. Patologías derivadas de la desconexión digital

## ESTRÉS LABORAL

- Los efectos negativos del estrés sobre la salud de las personas empleadas pueden dar lugar a padecer **insomnio y trastornos del sueño, alteraciones fisiológicas** (digestivas, endocrinas, respiratorias, cardiovasculares), **cefaleas, depresión, ansiedad, irritabilidad**, etc.
- Se han identificado **consecuencias fisiológicas, conductuales** (baja productividad, baja por enfermedad, tabaquismo, o producción de errores), **emocionales y cognitivas**.



## TRABAJO "SIEMPRE Y EN CUALQUIER LUGAR"

- Pueden generarse una **adicción al trabajo**: las personas trabajadoras "*workalcoholics*" presentan desde una perspectiva psicosocial, una **peor salud mental, emocional y social**: y desde una perspectiva física, un **peor estado de la salud física, vitalidad general y confort físico** que aquellos no adictos al trabajo.



### TECNOESTRÉS

- **Adicción a la tecnología** (“nomofobia”) y **tecno ansiedad** y **agotamiento emocional**. Fatiga, cefalea, perturbaciones del sueño, dificultades de concentración y dolor muscular.

### BURNOUT

- Pérdida de apetito, disfunciones sexuales, problemas de sueño, fatiga crónica, problemas musculo esqueléticos y **empeoramiento de la calidad de vida**.



### CONSUMO DE SUSTANCIA ESTUPEFACIENTES

- Mayor riesgo de **sufrir problemas cardiacos**, de **hipertensión y de ACV**, tolerancia y adicción, problemas de salud mental, entre otras consecuencias. Su interrupción repentina puede provocar **síndrome de abstinencia**.



### USO DE PANTALLAS DE ISUALIZACIÓN DE DATOS

- Fatiga física y lesiones musculoesqueléticas, fatiga visual y fatiga mental junto con el estrés.

## DIFICULTADES PARA LA CONCILIACIÓN DE LA VIDA PROFESIONAL Y PERSONAL

- **Incide negativamente sobre la posibilidad de disfrutar este derecho para atender las responsabilidades familiares.** De ellos pueden generarse a su vez daos psicosociales sobre la persona trabajadora.

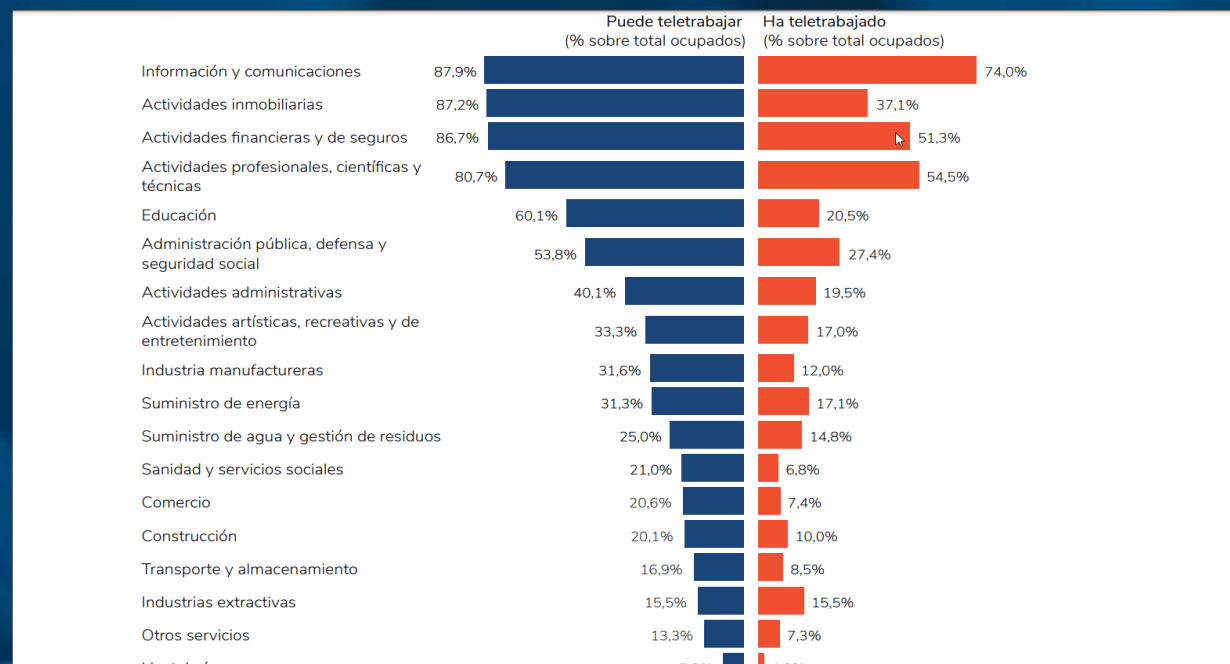


## Retorno trabajo presencial

*Evitar accidente laborales y EP derivados de las condiciones laborales no adecuados y la adaptación de los puestos de trabajo a las posibles limitaciones .*

### Valoraciones medicas individualizadas:

- Patologías autoinmunes
- Neoplasias, ej mamaria
- Trasplante
- Patologías cardiovasculares ,post cardiopatías isquémicas ,cambio de hábitos ,ejercicio ,alimentación
- Patologías psicológicas y psiquiátrica
- Patologías neurológicas
- Enfermedades musculoesqueleticas

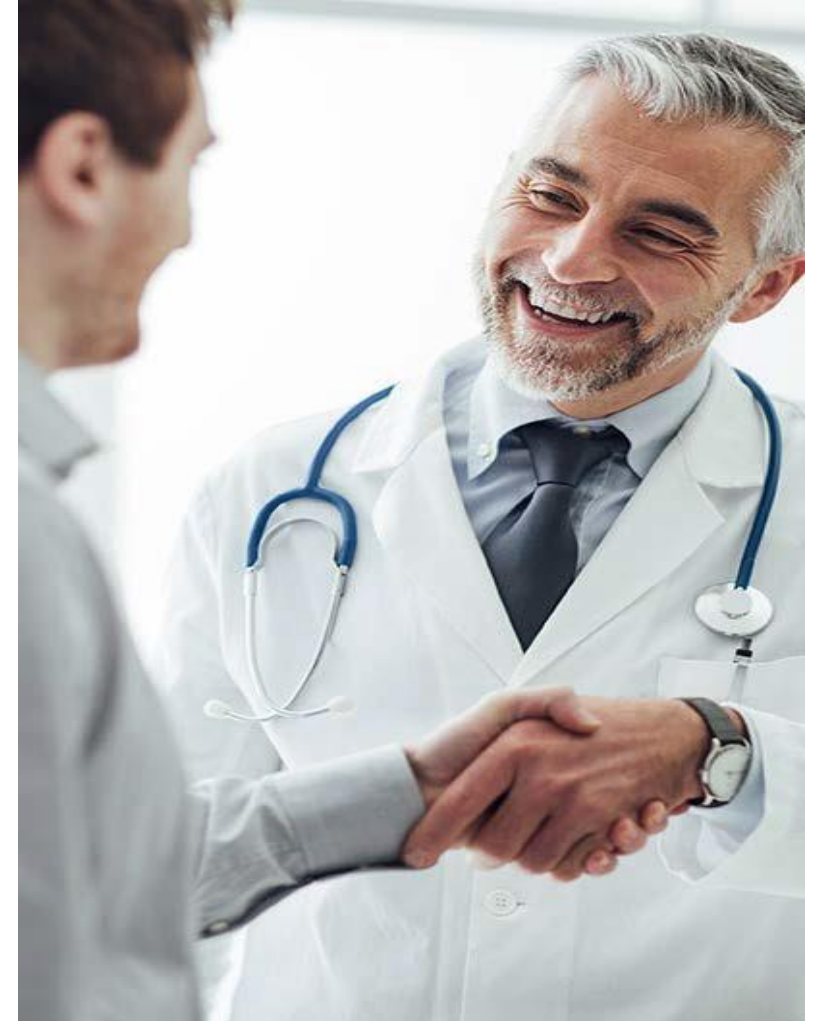


## Revisiones medicas para indicación teletrabajo

- Por reincorporación post IT
- Patologías identificadas posterior a RPP
- Gestación

## Casos clínicos

- Vértigos no conducción de vehículos si teletrabajo???
- Insomnio
- Covid persistente
- Hernia discal
- Gestación





## 7. Decálogo de recomendaciones para teletrabajar



Worth  
Management

- 1. Mantén tus hábitos como si te desplazases a tu puesto de trabajo: es importante mantener los hábitos de cuidado personal y alimentación.**
- 2. Sé igual de riguroso o rigurosa con tu trabajo en casa como en tu puesto:** márcate unas rutinas que incluyan horarios y hábitos, y cúmplelas. Haz un plan con tus tareas pendientes, fíjate plazos y objetivos con un calendario.
- 3. Intenta disponer de un lugar de trabajo adecuado:** en él dispondrás de todas las herramientas necesarias, con una adecuada iluminación y ergonómicamente correcto. Evita trabajar en el sofá, la cama, etc...tu cuerpo lo agradecerá, y prioriza el uso del portátil frente a pantallas de menor tamaño.
- 4. No temas a las TIC:** están unidas directamente a tu actividad laboral y van a formar parte de tu día a día. No son el enemigo, son un aliado sobre el que quizás debas ampliar conocimientos.
- 5. Separa el ámbito profesional del familiar/ocio:** no estés pendiente continuamente de las comunicaciones del trabajo, ahí seguirán en tu próxima jornada laboral y tu entorno lo agradecerá. Disfruta del tiempo libre.

**6. Realiza pausas para descansar y muévete:** cada hora de trabajo dale un descanso a tu vista, apártala de la pantalla y aprovecha para estirar los músculos.

**7. Relaciónate con tus compañeros y compañeras:** mantener el contacto con tus compañeros te ayuda a resolver dudas y a sentirte parte de un colectivo. No la limites a formato escrito, hablar evita malentendidos.

**8. Evita distracciones:** si utilizas música o la radio mientras trabajas, intenta que no se conviertan en un foco importante de atención. Lo mismo las redes sociales o las interrupciones de las personas que conviven contigo.

**9. Intenta no picotear en exceso, cuida tu alimentación:** el trabajar en casa y realizar pausas no debe convertirse en la excusa perfecta para picotear continuamente. Prepárate algún alimento saludable antes de empezar tu jornada.

**10. Realiza ejercicio diario:** márcate una meta diaria para ejercitar tu cuerpo, que el teletrabajo no te lleve al sedentarismo.

Eskerrik asko  
Gracias

**Adela Radut**

Médica del Trabajo y  
Responsable Vigilancia de la Salud Bizkaia

**E-mail**

[adela.radut@imqprevencion.es](mailto:adela.radut@imqprevencion.es)

 **IMQ** Prevención