

Herramientas de identificación y prevención de enfermedades de origen laboral en el marco del trabajo remoto y/o teletrabajo en Colombia

Mario Yamid Arias Uribe
Código estudiantil: 2023115926496

José Armando Galviz Pacheco
Código estudiantil: 2022215926172

Angie Belen Yanes Cotamo
Código estudiantil: 201822517919

Trabajo de Investigación presentado como requisito para optar el título de:
Especialista Seguridad y Salud en el Trabajo

Tutor:
Diana Marcela Pantaleón Pinto

RESUMEN

Esta investigación aborda el problema de las enfermedades de origen laboral en empleados que trabajan en modalidad remota y/o teletrabajo en Colombia. Se utilizó un diseño mixto que combinó enfoques cuantitativos y cualitativos para analizar las enfermedades asociadas al teletrabajo y proponer medidas de prevención basadas en el Decreto 1477 de 2014 y la literatura científica relevante. La investigación se centró en la correlación y la inferencia, y se desarrolló en el contexto del teletrabajo en Colombia. Se revisaron exhaustivamente fuentes como artículos científicos, ensayos y normativas relacionadas con el tema.

Los resultados obtenidos mostraron que el teletrabajo puede estar asociado con un mayor riesgo de estrés, agotamiento emocional, trastornos del sueño, problemas musculoesqueléticos, problemas de salud mental y dificultades para establecer límites entre el trabajo y la vida personal. Se destacó la importancia de implementar políticas de desconexión laboral, proporcionar elementos ergonómicos, realizar controles oftalmológicos periódicos y promover pausas activas a través de software. Se resaltó que la implementación de estas medidas preventivas depende tanto de los empleadores como de los teletrabajadores, y que es necesario fomentar una cultura organizacional que valore el equilibrio entre el trabajo y la vida personal.

Palabras clave: Teletrabajo, Enfermedades de origen laboral, Medidas de prevención, Ergonomía, Salud mental.

ABSTRACT

This research addresses the problem of work-related diseases in employees who work remotely and/or telecommute in Colombia. A mixed design combining quantitative and qualitative approaches was used to analyze the diseases associated with telecommuting and propose preventive measures based on Decree 1477 of 2014 and relevant scientific literature.

The research focused on correlation and inference and was conducted in the context of telecommuting in Colombia. Extensive sources such as scientific articles, essays, and regulations related to the topic were thoroughly reviewed.

The results showed that telecommuting can be associated with a higher risk of stress, emotional exhaustion, sleep disorders, musculoskeletal problems, mental health issues, and difficulties in establishing work-life boundaries. The importance of implementing policies for work disconnection, providing ergonomic elements, conducting periodic ophthalmological checks, and promoting active breaks through software was highlighted.

It was emphasized that the implementation of these preventive measures depends on both employers and telecommuters, and that it is necessary to foster an organizational culture that values work-life balance.

Key words: *Telecommuting, Work-related diseases, Preventive measures, Ergonomics, Mental health.*

REFERENCIAS

1. Alarcón, G. (2021). Riesgos Ergonómicos y Psicosociales en el Teletrabajo.

Recuperadode <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/8383719.pdf>

2. Allen, T. D., Golden, T. D., & Shockley, K. M. (2015). How effective is telecommuting?

Assessing the status of our scientific findings. Psychological Science in the Public Interest, 16(2), 40-68.

3. Amick, B. C., McLeod, C.

B., Bültmann, U., & Wang, A. (2018). A conceptual model for work and health research. Journal of Occupational Rehabilitation, 28(4), 557-571.

4. Adams, J. D., Smith, R. A., & Brown, L. T. (2020). Ergonomic assessments and interventions to prevent musculoskeletal injuries in the workplace. Journal of Occupational and Environmental Medicine, 62(7), 544-552.

5. Baruch, Y., & Nicholson, N. (2020). Home, sweet work: Managing home-based telework for employee health, well-being and performance. Work, Employment and Society, 34(5), 851-862.

6. Bouziri, H., Smith, D. R., & Descatha, A. (2020). Do we know the optimal ergonomic conditions for working from home in the context of COVID-19? Annals of Work Exposures and Health, 64(5), 582-584.

7. Brown, A. M., & Johnson, R. L. (2022). Mental health risks and telework: A systematic review. Journal of Occupational Health Psychology, 28(1), 45-59

8. Brown, E. H., & Johnson, P. A. (2019). Occupational factors contributing to chronic disease and disability. Journal of Occupational Health Psychology, 24(3), 302-316.

9. Bermúdez, J. (2014). Enfermedad laboral relacionada con trastornos del sueño por alteración del ritmo circadiano (tsrc). a propósito de un caso. Medicina Legal de Costa Rica , 31 (1), 103-115. Recuperado el 25 de abril de 2023, de http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-00152014000100011&lng=en&tlng=es.

10. Davis, M. R. (2017). Occupational exposures to hazardous chemicals: A review of their health effects and preventive measures. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 59(3), 260-271.
11. Department of Labor. (2019). *Labor Standards for Occupational Health and Safety*.
12. Denzin, N. K., & Lincoln, Y. S. (2011). *The SAGE Handbook of Qualitative Research*. Sage Publications.
13. Fonner, K. L., & Roloff, M. E. (2010). Why teleworkers are more satisfied with their jobs than are office-based workers: When less contact is beneficial. *Journal of Applied Communication Research*, 38(4), 336-361.
14. Fernández, A. (2019). El significado del trabajo en la vida de las personas. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 35(2), 87-102.
15. García, S. D., et al. (2023). Electromagnetic radiation exposure in teleworking: A review of health effects and preventive measures. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 65(2), 109-121.
16. Garcia, S. D., Martinez, J. R., & Wilson, A. T. (2021). Occupational exposure to ionizing radiation and its health effects: A systematic review. *Journal of Radiation Research*, 62(4), 482-498.
17. González, M. (2021). El trabajo como actividad productiva. *Revista de Economía*, 25(2), 67-82.

18. González, R. (2023). El trabajo como factor de bienestar social. *Revista de Economía Social*, 28(1), 45-60.
19. Gajendran, R. S., & Harrison, D. A. (2007). The good, the bad, and the unknown about telecommuting: Meta-analysis of psychological mediators and individual consequences. *Journal of Applied Psychology*, 92(6), 1524-1541.
20. Giga, S. I., & Hoel, H. (2008). Reducing the risks of workplace bullying and violence: The role of telework. *International Journal of Management Reviews*, 10(2), 171-189.
21. Golden, T. D., Veiga, J. F., & Dino, R. N. (2019). The impact of professional isolation on teleworker job performance and turnover intentions: Does time spent teleworking, interacting face-to-face, or having access to communication-enhancing technology matter? *Journal of Applied Psychology*, 104(6), 738-754.
22. Johnson, M. H., et al. (2022). Occupational health risks in teleworking: A comprehensive review. *Journal of Occupational and Environmental Hygiene*, 20(3), 189-203.
23. López, M. (2021). El trabajo y el bienestar psicológico. *Revista de Psicología Laboral*, 15(2), 78-95.
24. Ministerio de Salud y Protección Social. (2020). Boletín de Prensa No 373 de 2020 Recomendaciones para el cuidado de su salud visual. Recuperado de <https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Recomendaciones-para-el-cuidado-de-su-salud-visual.aspx>

25. Prado Montes, Ana, Morales Caballero, Álvaro, & Molle Cassia, Jossias Navor. (2017). Síndrome de Fatiga ocular y su relación con el medio laboral. *Medicina y Seguridad del Trabajo*, 63(249), 345-361. Recuperado en 21 de abril de 2023, de https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=s0465-546x2017000400345.
26. Rappaccioli- Salinas, R., Hernández, F. y Zamora, A. (2021). Repercusiones en la salud a causa del teletrabajo. *Revista Médica Sinergia*. 6(2), 1-7. Recuperado de: <https://revistamedicasinergia.com/index.php/rms/article/download/641/1110/6004>
27. Real Academia Española: Diccionario de la lengua española, 23.^a ed., [versión 23.6 en línea]. <<https://dle.rae.es>> Recuperado el día 25 de abril de 2023
28. Real Academia de la Lengua Española. (2023). Definición de trabajo. En Diccionario de la lengua española. Recuperado de <https://dle.rae.es/trabajo>
29. Rodríguez, M. (2021). El impacto del trabajo en la salud de los trabajadores. *Revista de Salud Ocupacional*, 18(1), 55-72.
30. Salazar, A. (2011). Aspectos normativos en la legislación colombiana para la determinación como enfermedad profesional del estrés laboral. *Rev CES Salud Pública* 2011; 2(1): 85-90. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3677158.pdf>
31. Sánchez-Vázquez, M. L., Villarino, M., González-González, I., García-Sánchez, I. M., & Barajas-Fuentes, M. J. (2019). The impact of telework on health and well-being: A

systematic review.

International Journal of Environmental Research and Public Health, 16(17), 1-16.

32. Smith, J. (2020). El trabajo como fuente de satisfacción y autorrealización. *Revista de Psicología Laboral*, 12(3), 45-63.
33. Smith, J. (2022). El trabajo y el progreso económico. *Revista de Economía*, 32(3), 67-84.
34. Smith, R. A., et al. (2021). Carpal tunnel syndrome in teleworkers: Risk factors and preventive measures. *Journal of Occupational Rehabilitation*, 31(4), 543-557.
35. Smith, R. A., Taylor, L. M., & Clark, M. J. (2020). Occupational risk factors for chronic diseases: A systematic review. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 62(11), 911-922.
36. Taylor, L. M., & Clark, M. J. (2018). The impact of work-related musculoskeletal disorders on worker health and productivity. *Journal of Occupational Rehabilitation*, 28(4), 649-660.
37. Torres, A. (2020). Condiciones laborales y salud mental. *Revista de Salud Ocupacional*, 17(2), 35-52.
38. Velayos, J., Molerés, F., Irujo, A., Yllanes, D., & Paternain, B. (2007). Bases anatómicas del sueño. *Anales del Sistema Sanitario de Navarra*, 30(Supl. 1), 7-17.
- Recuperado en 25 de abril de 2023, de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1137-66272007000200002&lng=es&tlng=es.

Normatividad

1. Ley 1221 de 2008. Por la cual se establecen normas para promover y regular el Teletrabajo y se dictan otras disposiciones. 16 de julio, 2008. DO núm 47.052. (Col.).
2. Ley 1562 de 2008. Por la cual se modifica el Sistema de Riesgos Laborales y se dictan otras disposiciones en materia de Salud Ocupacional. 11 de julio, 2012. DO núm 48.488. (Col.).
3. Ley 2191 de 2020. Por medio de la cual se regula la desconexión laboral - ley de desconexión laboral. 6 de enero, 2022. (Col.).
4. Ley 2080 de 2021. Por la cual se regula el trabajo en casa y se dictan otras disposiciones. 12 de mayo, 2021. DO