



<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

EFECTOS DEL TELETRABAJO EN LA SALUD DE LOS TRABAJADORES DE LAS PYMES DE LA CIUDAD DE BOGOTÁ DURANTE LA PANDEMIA DEL COVID-19

*Effects of teleworking on the health of workers in SMES
in the city of Bogotá during the covid-19 pandemic*

ADRIANA MARITZA CALDERÓN VELANDIA¹, ZULMA ENID BÁEZ CUERVO²
Y GINA YURLEY FUENTES ROJAS³

Recibido:05 de octubre de 2022. Aceptado:05 de noviembre de 2022

DOI: <http://dx.doi.org/10.21017/rimci.2023.v10.n19.a130>

RESUMEN

El teletrabajo, es sin duda, resultado de los avances de las Tecnologías de la Información y la Comunicación-TIC, siendo un tema relevante como producto de reactivación y continuidad en las organizaciones después de la pandemia mundial del Covid-19 puesto que fue ejecutado de forma inesperada generando dificultades operativas, administrativas y financieras, y con gran impacto en la salud física y mental de los teletrabajadores. Por lo anterior se propone un estudio con el objetivo de determinar los efectos del teletrabajo en la salud de los trabajadores de las pymes de la ciudad de Bogotá durante la pandemia del Covid-19. Lo anterior mediante una investigación no experimental, con enfoque cualitativo y alcance descriptivo. Los principales resultados de la presente investigación permiten observar síntomas relacionados con estrés, ansiedad y enfermedades osteomusculares presente en los participantes, lo que evidencia que es importante fomentar condiciones de seguridad y salud en quienes trabajan bajo esta modalidad para impactar su salud física y mental.

Palabras clave: Teletrabajo; Covid-19; Seguridad y Salud en el Trabajo; Alteraciones Musculoesqueléticas; Salud Mental.

ABSTRACT

Teleworking is undoubtedly the result of advances in Information and Communication Technologies-ICT, being a relevant issue as a product of reactivation and continuity in organizations after the global Covid-19 pandemic, since it was executed in a unexpectedly generating operational, administrative and financial difficulties, and with a great impact on the physical and mental health of teleworkers. Therefore, a study is proposed with the objective of determining the effects of teleworking on the health of workers in SMEs in the city of Bogotá during the Covid-19 pandemic. The foregoing through non-experimental research, with a qualitative approach and descriptive scope. The main results of this research allow us to observe symptoms related to stress, anxiety and musculoskeletal diseases present in the participants, which shows that it is important to promote safety and health conditions in those who work under this modality to impact their physical and mental health.

Keywords: Telecommuting; Covid-19; Occupational Health and Safety; Musculoskeletal Disorders; Mental Health.

- 1 Médica, estudiante especialización en Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo, Corporación Universitaria UNITEC. ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5566-5307> Correo electrónico: amcalderonv@hotmail.com
- 2 Médica, estudiante especialización en Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo, Corporación Universitaria UNITEC. ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2490-8921> Correo electrónico: zulmaebaez@gmail.com
- 3 Psicóloga. Docente, Mg en Seguridad y salud en el Trabajo. Corporación Universitaria UNITEC. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4461-2661> Correo electrónico: dra.fuentes@yahoo.es

I. INTRODUCCIÓN

RESPECTO AL teletrabajo existen diferentes acepciones, sin embargo, para el presente estudio se entenderá como teletrabajo como aquel que consiste en el desempeño de funciones laborales, con el uso de los recursos tecnológicos, por lo tanto no exige la presencialidad de los empleados en un lugar específico o en la empresa[1].

El teletrabajo, es sin duda, resultado de los avances de las Tecnologías de la Información y la Comunicación-TIC dado que estas aumentaron la posibilidad de crear distintas modalidades de trabajo, incluyendo elementos de casa como la telefonía móvil para labores de trabajo remoto a tiempo parcial o completo, home office que favoreció al desarrollo de distintas tareas del trabajo en el hogar, los computadores, los teléfonos inteligentes, la red de datos y almacenamiento de la nube han hecho posible el teletrabajo en muchas áreas de las organizaciones[2].

En la actualidad el teletrabajo se ha aplicado en gran medida en los distintos países del mundo, asimismo, ha tomado gran relevancia dado a la crisis generada por la pandemia mundial del Covid-19 puesto que fue ejecutado de forma inesperada generando dificultades operativas, administrativas y financieras[2]. La suspensión de las jornadas laborales presenciales representó un gran desafío en Sudamérica debido al poco desarrollo que existía en la implementación del teletrabajo y a la falta de regulación jurídica, lo que obligó a los estados a dar prioridad a la promulgación de leyes en torno a él y propender por la protección de los derechos laborales[1].

Esta modalidad de trabajo, puede ser un gran aliado para las organizaciones y los trabajadores. Algunos beneficios que se le añaden están: menor tiempo en desplazamientos vivienda trabajo y viceversa, ahorro en costo de transporte, mejora alimentación y en horarios definidos, mejora en las condiciones de salud, entre otros, lo anterior solo si es adecuadamente planificado y ejecutado[3]. El teletrabajo en Colombia está reglamentado en el Decreto No. 884 de 2012, y la Ley 1221 de 2008, quien da aportes para su implementación, sin embargo, se ha manifestado que aún existe debilidades en términos regulatorios en su aplicación, protección de los derechos laborales y en materia

de Seguridad y Salud en el Trabajo (SST). Bajo el contexto del Covid-19, los teletrabajadores colombianos a febrero de 2021 reportaron sensación de preocupación o nerviosismo y en consecuencia, se observó un incremento del 30% en teleconsultas psicológicas, relacionando sintomatología depresiva y ansiosa, de igual manera se observó denuncias sobre violencia intrafamiliar[4].

En relación con mediciones hechas en otros países, se detecta que el estrés estuvo presente en el 45,1% de los individuos, manifestando síntomas osteomusculares con presencia en cuello y hombros durante el último año[5]. Otros autores refieren en sus investigaciones que la salud mental se vio afectada de forma moderada y grave, y adicionalmente de los participantes encuestados el 34,3% manifestó aumento en carga física relacionando la carga de actividades en el hogar adicional a la jornada laboral; el 45,81% manifestó dolor en cuello y espalda y el 36,31 % de los participantes informó tensión en los ojos[6]. Así mismo Tejada & Reyes[7], mostraron que el 70% de los teletrabajadores, carecían del mobiliario ergonómico adecuado para cumplir sus labores, de hecho los trabajadores con una antigüedad de más de 10 años en la empresa, manifestaron síntomas dolorosos como: dolor de espalda (54%); dolor de hombros (9%) y brazos; y dolor de cuello (30%).

II. ANTECEDENTES

Según Tello et al.[8] el teletrabajo es una prioridad estatal, atendiendo las necesidades regulatorias, generando programas de vigilancia epidemiológica evitando así casos de enfermedades y accidentes relacionados al teletrabajo, al igual que el abordaje de estrategias de promoción y prevención de la salud en el ámbito laboral y consecuentemente propender por la prevención de los riesgos existentes en el ejercicio profesional. A su ejercicio, también se le han asignado el desarrollo de actividades sedentarias y uso constante de muñeca, lo que genera riesgos de desarrollar enfermedades musculoesqueléticas, que trae consecuencia en la salud de las personas dado que no puede ser funcionales y afectarían la productividad[9]. Los trastornos musculoesqueléticos afectan principalmente cuello, brazos, manos y espalda, que pueden empezar como síntomas leves que van aumentando gradualmente[7]. En el contexto bo-

gotano estas suelen ser categorizadas como una de las principales causas de morbilidad relacionadas con condiciones no transmisibles y que van en aumento a medida que avanza la edad[10].

Adicional a las alteraciones musculoesqueléticas quienes teletrabajan también pueden presentar alteraciones visuales como por ejemplo fatiga visual dado a jornadas largas de trabajo[7], factores de riesgo psicosocial gracias a las demandas cuantitativas y extensas jornadas laborales, un aspecto interesante radica en la percepción de disponibilidad al finalizar la jornada de trabajo, conductas de ciberacoso y estrés que afectan de manera directa la salud mental de los trabajadores, lo que a la par puede somatizarse y derivar en síntomas cardiovasculares, gastrointestinales o inmunológicos, carencia de estrategias de afrontamiento, vicios relacionados con el alcohol y drogas y trastornos alimenticios[11]. Conforme el contexto anterior, a lo largo de la pandemia la salud mental en Bogotá fue una problemática que se agudizó, dejando expuesto la necesidad de atención en salud de los ciudadanos por causas de depresión, incertidumbre, miedo, preocupación, estrés, tristeza, duelo; situaciones a las que el sistema no pudo dar resolución de manera oportuna[12].

Así que, teniendo en cuenta las problemáticas anteriores y los retos para los Estados y organizaciones para ejercer la función del teletrabajo de una manera efectiva, se propone un estudio con el fin de determinar los efectos del teletrabajo en la salud de los trabajadores de las pymes de la ciudad de Bogotá durante la pandemia del Covid-19, en especial cuando es una ciudad catalogada como la más representativa en término de número de teletrabajadores y sus esfuerzos políticos encaminan a ser un territorio líder en la transición a esta modalidad.

Según Vicente et al.[13], el término teletrabajo inició en 1970 y, entendiéndose como la actividad que se ejecuta fuera de las instalaciones de la empresa, teniendo presente el uso de las TICS y las líneas de comunicación requeridas y necesarias para ejecutar de manera satisfactoria la labor. La definición referente de teletrabajo en Colombia está estipulada en la Ley 1221 de 2008, el cual lo describe como:

Una forma de organización laboral, que consiste en el desempeño de actividades remuneradas o

prestación de servicios a terceros utilizando como soporte las Tecnologías de la Información y la Comunicación – TIC para el contacto entre el trabajador y la empresa, sin requerirse la presencia física del trabajador en un sitio específico de trabajo[14].

Teniendo en cuenta la anterior definición, se podría indicar que el teletrabajo surge de un acuerdo entre ambas partes, en donde el colaborador cuenta con la tecnología necesaria para desempeñar sus funciones de manera exitosa; y que esta modalidad de trabajo puede ser ejecutada en cualquier momento, en cualquier lugar, según la disponibilidad de este[15]. Así que, para el presente estudio se entenderá teletrabajo como aquel remunerado donde el trabajo se desempeña con comunicación permanente, fuera del lugar de trabajo en oficina y con el uso de las TICS necesarias y suficientes para lograr los resultados previstos[16].

La evolución del mundo sociolaboral y la globalización han generado nuevas modalidades de trabajo, en las que la relación física específica en un lugar de trabajo se ha reevaluado, facilitando así el uso permanente de nuevas tecnologías que permiten del desarrollo de actividades de manera idónea. Lo anterior, ha generado a su vez nuevas responsabilidades a los empresarios en torno al sistema de seguridad y salud de sus empleados contemplando las diferentes modalidades de trabajo implementadas en la organización, contemplando acciones de prevención frente a los posibles riesgos existentes[13]. Lo anterior, también es preciso considerar dado que este suele ser cada vez más atractivo en virtud de sus múltiples beneficios que se le han añadido como por ejemplo: horario flexible, lugar de trabajo con traslado permanente, acceso a movilidad de equipos de trabajo, evaluación de desempeño orientada en resultados, y reuniones de trabajo de manera virtual[15]. Pese a los beneficios mencionados anteriormente, el teletrabajo tiene algunas dificultades en su ejercicio, siendo algunos de ellos el aislamiento, poca comunicación, invisibilidad en la organización, conflictos entre la vida laboral y privada, horas de trabajo extendidas, espacios de trabajo no adecuados, impactos psicológicos, entre otros[15].

A lo anterior también se le suma que el teletrabajo, puede presentar cambios de manera constante gracias al uso de las TICS, implemen-

tando tecnologías diversas y actualizadas, lo cual implica que de manera permanente se generen procesos de reinducción para poder desarrollar las competencias que requieren los trabajadores, sin embargo, se puede considerar como un factor estresor dado la necesidad de estar siempre a la vanguardia[17]. Según el Ministerio de TIC en Colombia y su informe de penetración del teletrabajo en sus empresas publicado en el 2018 indica que esta modalidad de trabajo está cada vez más consolidado dado el número de organizaciones que lo implementa, donde Bogotá es la ciudad pionera seguida de Medellín, Cali, Bucaramanga y Barranquilla[18]. Adicionalmente, se reporta que las empresas de servicios son las más representativas según número de teletrabajadores, sin embargo, este se ha usado en empresa de todo tipo de tamaño: pequeñas, medianas y grandes. Donde los que ejercen sus funciones bajo esta modalidad son principalmente los que tiene cargo de nivel medio (64%) y un 81% lo hacen especialmente desde casa, aunque también suelen usar otros espacios como telecentro, centros comerciales u otros[18].

Dichos indicadores, también guardan una estrecha relación con el comportamiento del mismo informe para el año 2020, dado que a raíz de la pandemia del Covid-19 el teletrabajo o trabajo en casa aumentó considerablemente[19], este fue la salvación para que las empresas pudieran continuar con la prestación de sus servicios y funcionamiento, por lo que esta decisión imprevista evidenció que las empresas ni los empleados estaban preparados en su totalidad para este tipo de trabajo.

Conforme a este panorama, la OMS (2022) advierte que: *sin planificación, organización y asistencia en salud y seguridad adecuados, el teletrabajo puede tener repercusiones importantes en la salud física y psicológica y el bienestar social de los trabajadores. También, puede derivar en aislamiento, agotamiento, depresión, violencia doméstica, lesiones musculoesqueléticas y de otro tipo, fatiga ocular, aumento del consumo de tabaco y alcohol, exceso de tiempo sentados ante una pantalla, y causan un aumento nocivo de peso (p1)*[20].

Según la OMS[21], para el año 2016 gracias a las extensas jornadas laborales se presentaron 745.000 defunciones por accidente cerebrovascular (398.000) y por cardiopatía isquémica (347.000), un incremento del 29% superior al año 2000, eviden-

ciando hasta 55 horas de trabajo semanal, aspecto que debe ser evaluado para evitar una sobre carga laboral y por ende el fallecimiento de los trabajadores. Los datos anteriores evidencian la importancia de regular desde el gobierno la modalidad de teletrabajo, así como acciones por preservar la salud de los individuos[20]. Sin embargo, este aspecto aún se encuentra en estudio, dado que a pesar que el teletrabajo ya venía implementado en algunas organizaciones, a raíz de la pandemia este se generalizó a las empresas, por lo tanto, no se cuentan aún con protocolos o sistemas de vigilancia que contemple la mitigación de los posibles riesgos físicos, ergonómicos y psicosociales presentes en el lugar de trabajo[13].

A las anteriores problemáticas se le suma el estrés como un factor de riesgo principal que ha sido asociado con el desarrollo de patologías cardiovascular, trabajadores jóvenes con aneurisma y accidente cerebrovascular, así como sintomatología asociada al insomnio, gastrointestinales y hábitos de vida inadecuados que generan síndromes que no se controlan a tiempo y generan enfermedades de origen laboral[17]. Relacionado con los hábitos inadecuados es común observar el incremento del sedentarismo y la obesidad, gracias a la postura mantenida y prolongada sedente, es así como el síndrome de la patata en el escritorio ha sido identificado de manera recurrente, gracias a la accesibilidad de la comida en cualquier momento de la jornada, generando problemas metabólicos relacionados con el gasto - consumo según su actividad física.[17].

Otra problemática en la salud de los teletrabajadores está relacionada con su afectación ergonómica, siendo las molestias más frecuentes dolor de espalda, cuello, hombro; también cabe destacar el síndrome de túnel carpiano[17]. Dichos riesgos, generan que las empresas creen e implementen programas y estrategias para mitigar los riesgos psicosociales y mejorar la salud del trabajador, generando horarios de descanso y de trabajo y respetando el tiempo en familia[20].

III. SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO Y TELETRABAJO

El tema de seguridad y salud en el trabajo, se ha convertido en una tarea prioritaria dada la complejidad del seguimiento y control de los riesgos,

es innegable que los empleadores deben cumplir con el diseño e implementación del sistema de seguridad y salud en el trabajo, por lo tanto la identificación de peligros y valoración de riesgos, así como la implementación de medidas de prevención y promoción deben desarrollarse de manera permanente[22]. En este sentido el Estado espera el cumplimiento eficaz del sistema de gestión de seguridad y salud en el trabajo que permita evidenciar las acciones enfocadas a mitigar la presencia de enfermedad y accidentes laborales[23].

Aunque a lo largo del estudio se ha indicado que el teletrabajo cada vez más lo vienen aplicando las empresas, se ha expresado que también existe resistencia tanto del empleador como también del trabajador, por la empresa porque estas no están capacitadas para manejo de su personal a cargo cuando no se encuentra en el mismo espacio físico, y desde el empleado por resistencia al cambio, a la soledad, dependencia jerárquica[15]. En este orden de ideas, se debe considerar la necesidad que las empresas generen un ambiente de trabajo seguro y cómodo, lo que en consecuencia estará muy relacionado a su vez con la mejora de la productividad de los empleados[24].

Por lo tanto, el teletrabajo implica acciones de prevención, sistemas de seguridad y salud en el trabajo con un enfoque de gestión del riesgo, que permitan mejorar las condiciones de vida de los trabajadores y se contribuya por el bienestar de ellos[13]. Respecto a los estudios de las condiciones de salud de los trabajadores, se han hallados diferentes investigaciones empíricas y tipo revisión de literatura. Así que, se puede citar un estudio sobre los riesgos psicosociales en el teletrabajo desarrollado por Rubbini[25], ha indicado que los teletrabajadores suelen estar expuestos a diferentes riesgos, tales como: la salud mental, física y social. Se evidencia también una intensidad del trabajo y tiempo de trabajo, lo que en consecuencia ocasiona un desequilibrio entre trabajo y lo que está por fuera del trabajo, a lo que se le suma exigencias emocionales, estrés, perturbaciones psíquicas como la ansiedad, irritabilidad, estados depresivos, originados en la fatiga mental[25].

Por su parte Rappaccioli et al. enfatizan que es común encontrar en los teletrabajadores alteraciones del sueño, aumento de peso, trastornos digestivos, dolores musculares y alteraciones de la

circulación entre otras[26]. Pese a lo anterior, otros autores también han sugerido a la comunidad académica el desarrollo de investigaciones relacionados con los teletrabajadores, contemplando incentivos, inclusión, acciones de prevención y promoción basados en el cumplimiento del sistema de gestión de seguridad y salud en el trabajo[27].

Los estudios demostraron un sin número de riesgos a los que está expuesto un teletrabajador, todos de índole psicosocial, físico y mental, elementos que pueden ser considerados para el análisis de las condiciones de salud de los teletrabajadores de la ciudad de Bogotá. También es preciso resaltar que existían vacíos en cuanto a la evaluación de las condiciones laborales de los teletrabajadores, es decir, existe el análisis de las consecuencias, pero no una descripción sobre las causas.

IV. MATERIALES Y MÉTODOS

La presente investigación es no experimental, de corte transversal, enfoque cuantitativo, y de alcance descriptivo. Para cumplir con los objetivos del estudio, se contempla como población de estudio a aquellas personas mayores de 18 años que hayan laborado en la modalidad de teletrabajo durante la pandemia. En tal sentido, se define una muestra de 55 trabajadores que residan en la ciudad de Bogotá, los cuales son seleccionados a conveniencia dado a su accesibilidad[28].

De otro lado, se considera la fuente de información primaria, puesto que se obtiene datos mediante la aplicación de una encuesta directamente a la población participante. Para el caso, se usa el "cuestionario SF-36", el cual es uno de los instrumentos de Calidad de Vida Relacionada con la Salud (CVRS) más utilizados y evaluados por sus buenas propiedades psicométricas, ha sido usado en más de 400 artículos, lo que lo convierten en uno de los instrumentos con mayor potencial en el campo de la CVRS[29].

El Cuestionario de Salud SF-36 está compuesto por 36 preguntas (ítems) que valoran los estados tanto positivos como negativos de la salud. Teniendo en cuenta las siguientes dimensiones: función física, rol físico, dolor corporal, salud general, vitalidad, función social, rol emocional y

salud mental[29]. Una vez recolectados los datos, estos se analizarán de forma cuantitativa teniendo en cuenta los puntuación de las escalas diseñadas, los datos a su vez serán ilustrados a través de tablas y gráficos.

V. RESULTADOS

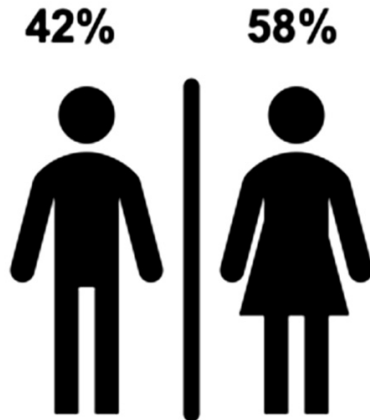


Fig. 1. Distribución porcentual del sexo de los teletrabajadores. Elaboración propia

Respecto a los participantes y sus características sociodemográficas tenían en promedio 42 años, la edad mínima fue de 27 años y la máxima 58 años, lo cual corresponde a su vez al rango de edad de la población en capacidad de laboral en Colombia. Asimismo, se identificó que las mujeres tuvieron un porcentaje de participación mayor que los hombres (Fig. 1).

Adicionalmente, se indagó a la población participante desde cuándo se encontraba laborando en modalidad teletrabajo, y se halla que el 100% concuerda haber iniciado sus funciones laborales bajo esta condición a partir de la pandemia del COVID-19, información que concuerda con otros estudios que han reportado que este fenómeno aceleró la adopción de esta modalidad, principalmente por ser una herramienta importante para garantizar la continuidad operativa en periodos de aislamientos, aunque, no se desconoce que previamente se venía notando un incremento de éste[22].

Igualmente, se preguntó a los participantes que rol ejercían dentro de la organización y como se puede ver en la Fig. 2, el 49% eran del área asistencial (médicos, enfermeras, auxiliares, etc.), un 40%

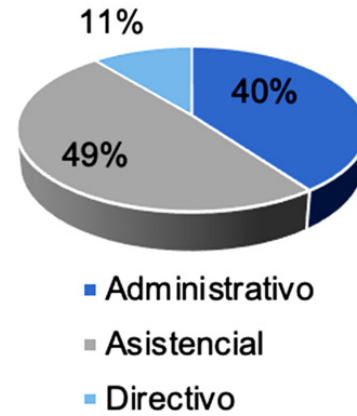


Fig. 2. Tipo de cargo que desempeña en la organización. Elaboración propia

administrativas y un 11 directivos. Lo anterior, revela un dato atípico puesto que el personal asistencial fue el principal talento humano que hizo frente a la pandemia. Lo que pondría indicar que quienes laboraban bajo esta condición apoyaban el servicio de telemedicina, la cual fue una gran aliada para garantizar la continuidad de la prestación del servicio y proteger la vida de los pacientes.

Por otro lado, las personas participantes reportaron que respecto al número de horas laborales que cumplen a la semana, el 41,8% trabaja las horas reglamentarias y un 34,5% trabaja más de 48 horas a la semana (Fig. 3). Dato que concuerda con los informe de la OIT en el que expresa que “las investigaciones sobre el teletrabajo han demostrado repetidamente que los empleados que trabajan desde el hogar tienden a trabajar más horas que cuando están trabajando en los locales del empleado”[22]. Situación que puede ser generadora de consecuencias como fatiga laboral, sobrecarga mental, entre otros[30].

Tabla 1. Percepción general sobre la salud de teletrabajadores en contexto de pandemia Covid-19

Descripción	n	%
Excelente	7	13%
Muy buena	37	68%
Regular	11	19%

Elaboración propia

Ahora bien, respecto a las condiciones de salud de los encuestados, el 68% percibe en general que su salud es muy buena, un 13% que es excelente y en segundo lugar un 19% expresan que es regular. Por lo cual es preciso analizar las razones por la que este último grupo poblacional presenta tal sensación identificar si están relacionadas con sus condiciones laborales.

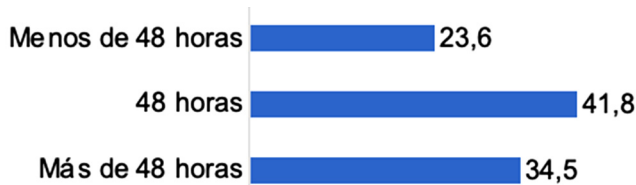


Fig. 3 Número de horas laboradas a la semana. Elaboración propia.

De igual forma, los participantes refieren que con respecto a un año su salud ha estado más o menos igual, lo que da cuenta que el teletrabajo no ha traído impactos significativos sobre la salud de quienes a raíz de la pandemia iniciaron a desarrollar este tipo de trabajo. Aspecto que concuerda con la percepción de un 36% que informan sentirse algo o mucho mejor según el presente término de tiempo (Tabla II).

Por otro lado, aunque en menor medida los teletrabajadores informan que suelen estar un poco limitados para hacer actividades como correr, hacer esfuerzos intensos subir la escalera, caminar, arrodillarse, entre otros, por lo que se puede indicar que las afecciones de la población participante tienden a estar más relacionadas con la salud física que la salud mental (Tabla III).

Tabla II. Comparación del estado de salud a un año

Descripción	n	%
Algo mejor ahora que hace un año	9	16%
Algo peor ahora que hace un año	4	7%
Más o menos igual que hace un año	30	55%
Mucho mejor ahora que hace un año	11	20%
Mucho peor ahora que hace un año	1	2%

Elaboración propia

Ahora bien, respecto a las condición de salud, se indagó por diferentes morbilidades que suelen estar relacionadas con el ejercicio laboral y condiciones del teletrabajo según la revisión documental realizada previamente.

Se identificó la presencia de enfermedades como estrés, ansiedad, depresión, sobrepeso u obesidad y dolores osteomusculares como en rodillas, cuello, muñeca, etc. En tal sentido, como se puede ver en la Fig. 4 un 32% de los participantes indicaron presentar ansiedad, un 48% estrés, 45% indica estar en esta de sobrepeso u obesidad; y la enfermedad más concurrente fueron las relacionadas con el sistema osteomuscular. Lo anterior, deja en evidencia que las enfermedades que suelen presentarse en el ámbito laboral también se vivencian en aquellos que teletrabajan, por lo cual, es preciso considerar los riesgos a que se ven expuestos las personas que trabajan bajo esta condición, realizarles seguimiento y así promover la salud laboral.

Tabla III. Relación entre la condición de salud y limitaciones

Su salud actual le limita a	No, no me limita nada	Sí, me limita un poco	Sí, me limita mucho
Hacer esfuerzos intensos, tales como correr, levantar objetos pesados, o participar en deportes agotadores.	55%	38%	7%
Subir varios pisos por la escalera	64%	33%	4%
Agacharse o arrodillarse	69%	27%	4%
Caminar un kilómetro o más	71%	24%	5%

Elaboración propia

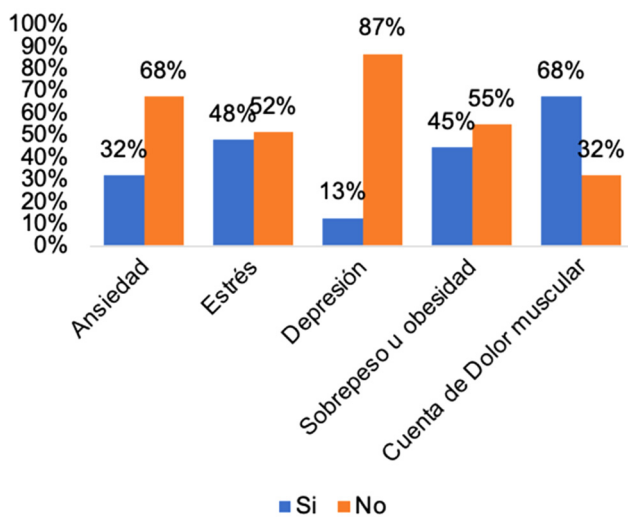


Fig. 4. Enfermedades presente en teletrabajadores en la pandemia del Covid-19.

Estas condiciones guardan relación con la percepción sobre su estado de salud en las últimas 4 semanas. Quienes manifestaron en un 78% sentirse agotado alguna vez, casi siempre o siempre, asimismo indicaron que casi siempre o siempre se sintieron desanimado y triste en un 13%. También percibieron estar cansados en un 61%, lo que a su vez se relaciona con que un 30% su salud física o los problemas emocionales dificultaron el desarrollo de actividades sociales como visitar a los amigos o familiares bien sea algunas veces, casi siempre y muchas veces.

VI. DISCUSIÓN

Un teletrabajo eficaz requiere de reorganización, adaptación de sistemas y procesos de trabajo y una formación en los trabajadores no familiarizados con esa práctica, más cuando la implementación de dicha modalidad compromete la vida personal de estos últimos y requiere vigilancia de la salud y seguridad del trabajador[31].

Con relación al teletrabajo, se han identificado distintos riesgos y consecuencias para la salud de teletrabajador como inadecuada organización del puesto de trabajo, ausencia de mobiliario y equipamiento ergonómico, falta de condiciones físicas y ambientales, conflictos en la relación trabajo-familia, riesgos de trastornos musculoesqueléticos, problemas visuales y estrés laboral[7]. Lo dicho

concuera con los resultados del presente estudio, dado que los teletrabajadores llegaron a reportar la presencia de enfermedades durante la pandemia del Covid-19 como por ejemplo ansiedad, depresión, estrés, sobrepeso u obesidad y dolores osteomusculares; enfermedades que suelen ser más comunes en aquellos que desarrollaron las funciones administrativas y de docencia durante este tiempo[31].

Respecto a las condiciones de salud de los teletrabajadores, la OMS (2021) informa que “alrededor de una tercera parte de la morbilidad estimada total relacionada con el trabajo se debe a las jornadas laborales prolongadas”[21], por lo que se convierte en factor de riesgo necesario de controlar. Por ejemplo, parte de los participantes de esta investigación están expuestos a este riesgo dado que informaron laborar 48 horas o más.

Por dichos factores de riesgo, se necesitan rutas de acción ante posibles problemas laborales entre empleado y empleador, para la protección de la salud mental y física de los colaboradores y evitar desarrollo de alguna enfermedad profesional[2][31], lo que reflejaría a su vez un trabajo articulado para garantizar el derecho a la salud laboral. En Colombia el teletrabajo no era una práctica frecuente hasta inicios de 2020 con la llegada de la pandemia del COVID 19, el cual se adoptó como una medida de emergencia para realizar aislamiento preventivo para evitar la propagación del contagio entre los trabajadores, sin detener la economía. Este, ha dejado en evidencia que puede generar múltiples beneficios pero también efectos nefastos si no se implementa adecuadamente[7][20].

Por lo anterior, es importante que desde la academia se desarrollen estudios regionales que permitan analizar el impacto de esta medida de trabajo en términos de condiciones de salud, calidad de vida, riesgo laboral, entre otros, ya que como bien se identificó, el teletrabajo fue una reacción emergente, carente de planificación para dar respuesta a las condiciones de aislamiento requeridas por el gobierno, y, como se ha manifestado, la no planificación también puede generar factores de riesgo físico y psicológico para la salud de los teletrabajadores.

VII. CONCLUSIONES

Los participantes del estudio informaron presentar enfermedades como estrés, ansiedad, sobrepeso y obesidad, las cuales han sido referenciada por otros estudios en el ámbito laboral, lo que indica la importancia que desde las organizaciones se creen sistemas de seguridad y salud en el trabajo con posibilidad de prevención y reacción ante estas condiciones. En conjunto, el estrés, la ansiedad y la depresión fueron las enfermedades más presentes, por lo que es preciso que se creen condiciones saludables en materia de salud mental y que estas tengan relevancia en los programas de seguridad y salud en el trabajo, en especial porque históricamente a habido una mayor atención por los riesgos físico-químicos y sus consecuencias.

Finalmente, se recomienda como futura línea de investigación realizar estudios sobre el teletrabajo en contraste con el género, dado la carga social asociado a este y que el mundo organizacional no puede obviar. Asimismo, se propone el fomento de investigaciones de carácter cualitativo para profundizar y comprender más sobre este fenómeno, la experiencias de quienes planean, ejecutan o trabajan bajo en la modalidad de teletrabajo.

REFERENCIAS

- [1] J. C. Ramírez Velásquez, H. E. Tapia Tapia, C. R. Vega Abad & M. Villagómez, Teletrabajo en Sudamérica: Un desafío jurídico frente al covid-19. *Revista Venezolana de Gerencia*, 26(94), 662-677. <https://doi.org/10.52080/rvqv26n94.12>. 2021.
- [2] C. Iturralde, Precarización del teletrabajo en Ecuador en contexto de covid-19: variables de análisis desde el enfoque marxista. *Revista De Ciencias Sociales Y Humanidades*, 14, 146-162. <https://doi.org/10.37135/chk.002.14.10>
- [3] N. D. Davila, El Teletrabajo y la conciliación con el entorno de convivencia familiar durante la Pandemia COVID-19. *Revista de Investigacion Psicologica*, 68-72. 2020.
- [4] Departamento Nacional de Planeación. ¿Cómo se relaciona la pandemia del COVID-19 con la salud mental de los colombianos?. Resumen de políticas según la iniciativa Respuestas Efectivas contra el COVID-19 (RECOVER). https://colaboracion.dnp.gov.co/CDT/Sinergia/Documentos/Notas_politica_publica_SALUD_MENTAL_22_04_21_V7.pdf. 2021.
- [5] J. Mattos, S. Castro, L. Melo, L. Santana, M. Coimbra & L. Ferreira, Musculoskeletal pain and perceived stress by teachers during the COVID-19 pandemic. *Research, Society and Development*, 10(6), e25110615447-e25110615447. <https://doi.org/10.33448/RSD-V10I6.15447>. 2021.
- [6] N. Sharma & H. Vaish, Impact of COVID - 19 on mental health and physical load on women professionals: an online cross-sectional survey. *Health Care for Women International*, 41(11-12), 1255-1272. <https://doi.org/10.1080/07399332.2020.1825441>. 2020.
- [7] C. Tejada Becerra & L. Reyes Zuluaga, Teletrabajo, impactos en la salud del talento humano en época de pandemia. *Revista Colombiana de Salud Ocupacional*, 11(2), e6553. <https://doi.org/10.18041/2322-634X/RCSO.2.2021.6553>. 2021.
- [8] F. Tello, D. Jiménez, D. Marín & R. Valencia, Análisis de la Implementación del Teletrabajo durante la pandemia del COVID-19. *Revista Pensamiento Académico*, 4(1), 93-111. <https://doi.org/10.33264/RPA.202101-07>. 2021.
- [9] E. García-Salirrosas, R. Sánchez-Poma, E. García-Salirrosas & R. Sánchez-Poma, Prevalencia de trastornos musculoesqueléticos en docentes universitarios que realizan teletrabajo en tiempos de COVID-19. *Anales de La Facultad de Medicina*, 81(3), 301-307. <https://doi.org/10.15381/ANALE.S.V81I3.18841>. 2020.
- [10] Secretaría Distrital de Salud de Bogotá. Análisis de Situación de Salud con el Modelo de los Determinantes Sociales de Salud para el Distrito. https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/Biblioteca_Digital/RIDE/VS/ED/PSP/asis-bogota-2018.pdf. 2018.
- [11] C. Bueno Teletrabajo y salud mental: Avances y desafíos más allá de la pandemia. https://www.ilo.org/santiago/publicaciones/reflexiones-trabajo/WCMS_757609/lang-es/index.htm. 2020.
- [12] Concejo de Bogotá. Pandemia sin atención integral para salud mental en Bogotá. <https://concejodebogota.gov.co/pandemia-sin-atencion-integral-para-salud-mental-en-bogota/cbogota/2021-08-17/164751.php>. 2021.
- [13] M. T. Vicente-Herrero, J. Torres Alberich, A. Torres Vicente, M. Ramírez Iñiguez de la Torre, L. Capdevila García, El teletrabajo en salud laboral. *Revista CES Derecho*, 9 (2), 287-297. <https://doi.org/10.21615/CESDER.9.2.6>. 2018.
- [14] Congreso de la República de Colombia. Ley 1221 de 2008. http://www.secretariassenado.gov.co/senado/basedoc/ley_1221_2008.html. 2008.

- [15] C. Camacho & M. Vera, Teletrabajo: Una Revisión Teórica sobre sus Ventajas y Desventajas. *Investigatio*, 41-53. <http://52.89.153.187/index.php/IRR/article/view/194/123>. 2018.
- [16] C. Pérez, El teletrabajo: ¿Más libertad o una nueva forma de esclavitud para los trabajadores? *IDP: Revista de Internet, Derecho y Política*, 11, 24-33. <http://idp.uoc.edu>. 2010.
- [17] M. Alonso & E. Cifre, Teletrabajo y salud: un nuevo reto para la psicología. *Papeles Del Psicólogo*, 83(83), 55-61. 2002.
- [18] Ministerio de TIC. Cuarto estudio de penetración del teletrabajo en empresas Colombianas 2018. https://www.mintrabajo.gov.co/documents/20147/59534190/Estudio_teletrabajo+2018+ULTIMO.pdf. 2018.
- [19] Ministerio de TIC. Quinto estudio de percepción y penetración en empresas colombianas 2020. https://www.teletrabajo.gov.co/622/articles-179606_recurso_1.pdf. 2020.
- [20] OMS. Urge proteger la salud de quienes trabajan a distancia. <https://www.who.int/es/news/item/02-02-2022-crucial-changes-needed-to-protect-workers-health-while-teleworking>. 2022.
- [21] OMS. La OMS y la OIT alertan de que las jornadas de trabajo prolongadas aumentan las defunciones por cardiopatía isquémica o por accidentes cerebrovasculares. <https://www.who.int/es/news/item/17-05-2021-long-working-hours-increasing-deaths-from-heart-disease-and-stroke-who-ilo>. 2021.
- [22] Organización Internacional del Trabajo. El teletrabajo durante la pandemia de COVID-19 y después de ella Guía práctica. www.ilo.org/publns. 2020.
- [23] I. C. Valero-Pacheco & M. Riaño-Casallas, Teleworking: Occupational Health and Safety Management in Colombia. *Archivos de Prevención de Riesgos Laborales*, 23(1), 22-33. <https://doi.org/10.12961/APRL.2020.23.01.3>. 2020.
- [24] T. A. De Macêdo, E. Cabral, W. Silva Castro, C. De Souza Junior, J. Da Costa Junior, F. Pedrosa, A. Da Silva, V. De Medeiros, R. De Souza, M. Cabral & F. Másculo, Ergonomics and telework: A systematic review. *Work*, 66(4), 777-788. <https://doi.org/10.3233/WOR-203224>. 2020.
- [25] N. Rubbini, Los riesgos psicosociales en el teletrabajo. VII Jornadas de Sociología de La Universidad Nacional de La Plata. <http://jornadas.sociologia.fahce.unlp.edu.ar>. 2012.
- [26] R. Rappaccioli, F. Hernández & A. Zamora, Repercusiones en la salud a causa del teletrabajo. *Revista Médica Sinergia*, 6(2), e641. <https://doi.org/10.31434/rms.v6i2.641>. 2021.
- [27] L. P. Abril Martínez, M. Abril Martínez & S. Abril Martínez, Seguridad y salud en el trabajo en teletrabajo autónomo en Colombia. *SIGNOS - Investigación En Sistemas de Gestión*, 12(1). <https://doi.org/10.15332/24631140.5422.2>. 2019.
- [28] T. Otzen & C. Manterola, Técnicas de Muestreo sobre una Población a Estudio. *International Journal of Morphology*, 35(1), 227-232. <https://doi.org/10.4067/S0717-95022017000100037>. 2017.
- [29] G. Vilagut, M. Ferrer, L. Rajmil, P. Rebollo, G. Permanyer-Miralda, J. M. Quintana, R. Santed, J. M. Valderas, A. Ribera, A. Domingo-Salvany & J. Alonso, El Cuestionario de Salud SF-36 español: una década de experiencia y nuevos desarrollos por los investigadores de la Red-IRYSS*. *Gac Sanit*, 19(2), 135-150. 2005.
- [30] D. A. Barreto-osma, S. Rojas-castro & D. Uribe-barrera, Fatiga laboral en personas que realizaron trabajo en casa en tiempos de confinamiento por COVID-19 Resumen. *Univ. Salud. Suplemento1: Especial Psicología y Trabajo*, 23(3), 09-319 Introducción. 2021.
- [31] C. Venegas-tresierra, A. Milagros & R. Tarrillo, R. El teletrabajo y las enfermedades profesionales?: a propósito de la covid-19 Telework and occupational diseases?: about covid-19. *Rev CES Salud Pública*, 9(1), 51-70. 2018.