

**IMPORTANCIA DE LA SALUD OCUPACIONAL EN EL HOME OFFICE PARA
LAS ORGANIZACIONES COLOMBIANAS Y SUS COLABORADORES FRENTE
AL COVID-19**

DIANA MARCELA ALVARDO LOZANO

d520629

Ensayo presentado como requisito para optar al título de
Especialista en Alta Gerencia

Asesor

JUAN PABLO SANCHEZ ACEVEDO

DOCENTE SEMINARIO DE GRADO



UNIVERSIDAD MILITAR NUEVA GRANADA

FACULTAD DE ESTUDIOS A DISTANCIA

ESPECIALIZACION EN ALTA GERENCIA

BOGOTÁ D.C, COLOMBIA

2020

Resumen

La salud de los trabajadores es un aspecto que ha cobrado importancia tanto para los organismos gestores de políticas de prevención, promoción e intervención a nivel mundial de la salud, como para el Estado y las compañías.

En Colombia se ha regulado el Sistema De Gestión de Salud y Seguridad en el Trabajo SG-SST para que las organizaciones lo adapten dependiendo de su entorno y la actividad comercial a la que se dedican, con el fin de velar por la salud de los colaboradores sin importar la modalidad de trabajo que realicen.

El teletrabajo y el trabajo en casa requieren de un compromiso mayor en este aspecto, por lo tanto, se debe implementar un plan de fortalecimiento empresarial donde los trabajadores y la organización estén conscientes de la importancia de la prevención y cuidado de la salud, a través de aquellas pautas que la salud ocupacional nos brinda con el fin de minimizar las enfermedades laborales.

Palabras claves: Trabajadores, Salud, Enfermedades laborales, Teletrabajo, Trabajo en Casa, Covid-19

Absract

Workers' health is an aspect that has become important both for the management bodies of prevention, promotion and intervention policies health worldwide, as well as for the state and companies.

In Colombia, the OSHMS Occupational Safety and Health Management System has been regulated for the organizations to adapt it depending on their environment and the commercial activity they are engaged in. This in order to ensure the health of employees no matter the type of work they do.

Teleworking and the home office require a greater commitment in this regard, therefore, a business strengthening plan must be implemented where workers and the organization are aware of the prevention importance and health care, through those guidelines that occupational health gives us in order to minimize occupational diseases.

Key words: Workers, Health, Occupational diseases, Telework, Home Office, Covid-19

Introducción

Con el paso del tiempo, la salud empezó a adquirir un papel fundamental en el desarrollo cotidiano del ser humano y las actividades que realiza en su día a día. El trabajo, es el lugar donde mas tiempo se pasa y al mismo tiempo es la actividad que más empeño y dedicación tiene; por lo tanto, la salud de los trabajadores (Salud ocupacional) se ha convertido en un aspecto relevante después ver y comprender que muchas muertes, accidentes de trabajo y enfermedades laborales se pueden prevenir con un adecuado esquema donde las organizaciones mundiales, las políticas gubernamentales, las compañías y los trabajadores unan esfuerzos para minimizar los riesgos e indicadores que hay en este aspecto.

Con la llegada del COVID-19 a Colombia se han tomado muchas decisiones en pro de salvaguardar la población donde se han visto afectadas las organizaciones y el desarrollo normal de sus actividades, promoviendo el trabajo desde casa o home office para aquellas actividades que dan lugar, por lo tanto es necesario tener claridad acerca de la importancia de implementar estrategias partiendo del teletrabajo que cada día tiene más auge dado los beneficios que tienen para la partes, sin dejar a un lado la parte de la salud ocupacional y resaltando los aspectos que estas modalidades de trabajo requieren.

Para la promulgación de estas estrategias es necesario analizar conceptos que ayudan a contextualizar la salud ocupacional en el mundo, ver las determinaciones que se han tomado desde el ámbito legal colombiano, las regulaciones del sistema de gestión de salud y seguridad en el trabajo y así contar con información que sirva de soporte a las partes y puedan ver la importancia de tener buenas prácticas en el desarrollo las actividades que llevan a cabo teletrabajando; ya que en muchas organizaciones no se tenía ninguna estrategia para que sus colaboradores desarrollaran trabajo en casa y ningún método que ayudara a prevenir y contrarrestar todas aquellas enfermedades profesionales derivadas por los inadecuados ambientes de trabajo, malas prácticas, posturas y la falta de ejercicios de estiramiento y/o actividad física.

Importancia De La Salud Ocupacional En El Home Office Para Las Organizaciones Colombianas Y Sus Colaboradores Frente Al Covid-19

Generalidades de la Salud Ocupacional

En la actualidad, la salud ocupacional viene siendo un tema en el que se hace bastante énfasis, ya que es considerada para muchas naciones, como un pilar en el desarrollado económico, y por eso través de la normatividad han implementado estrategias para que los trabajadores encuentren en sus organizaciones programas por medio de los cuales se les brinde la seguridad, promoción y prevención de la salud en pro de la disminución de accidentes de trabajo y enfermedades profesionales, bienestar y la productividad de la empresa.

La Organización Internacional del trabajo (OIT) en el marco de la celebración de la jornada mundial de la salud en 2002 llegaron a señalar que día a día las posibilidades que tienen los trabajadores en el mundo de contraer alguna enfermedad profesional, es cada más frecuente; siendo así también un gran número los colaboradores que pueden sufrir un accidente de trabajo y los que han fallecido, donde la proporción puede llegar a ser de cuatro a uno.

Dado lo anterior, se hace el siguiente cuestionamiento ¿Qué es y que comprende la Salud Ocupacional? y para unificar este concepto, se hace necesario abordar la definición que tiene la Organización mundial de la Salud (OMS) donde al respecto nos dice que:

Es una actividad multidisciplinaria dirigida a promover y proteger la salud de los trabajadores, mediante la prevención y el control de enfermedades y accidentes y la eliminación de los factores y condiciones que ponen en peligro la salud y la seguridad en el trabajo. Además, procura generar y promover el trabajo seguro y sano, así como buenos ambientes y organizaciones de trabajo, realzando el bienestar físico, mental y social de los trabajadores y respaldando el perfeccionamiento y el mantenimiento de su capacidad de trabajo. A la vez que busca habilitar a los trabajadores para que lleven vidas social y económicamente productivas y contribuyan efectivamente al desarrollo sostenible. La salud ocupacional permite su enriquecimiento humano y profesional en el trabajo. (S.F)

En principio, se puede decir de acuerdo a esta definición que es un tema extenso y pretencioso para cumplir ya que aborda varios aspectos, y requiere de grandes esfuerzos por los gobiernos y por las organizaciones para llegar a cumplir con dicho concepto, sin embargo, se podría indicar que al incrementar el interés y la responsabilidad social a través de la organización, planeación, previsión y control se pudiera minimizar el riesgo al que se podrían ver afectados los trabajadores en pro del cumplimiento del objeto social de la compañía y del desarrollo económico de un país.

Como se observa, algunos organismos internacionales como la OMS y la OIT han trabajado en conjunto en pro de la protección de la salud de los trabajadores y se han encontrado avances sobre todo en algunos sectores estructurados, sin embargo, aún existen muchos empleados que no cuentan con un seguro médico para en caso de presentar algún traumatismo en el ejercicio de sus labores y se puede inferir que probablemente pertenezcan a sectores de la economía no estructurados.

Una entidad que se especializa en el cuidado de la salud en América es la Organización Panamericana de la Salud (OPS), la cual bajo su liderazgo tiene 52 países, entre los que se encuentra Colombia y en los cuales busca fomentar una estrategia para asegurar y contribuir con el bienestar de la población y sus comunidades mediante el cuidado de la salud, entendiendo este como el recurso más valioso que tiene una persona y como motor de desarrollo sostenible.

De acuerdo a la OPS “aproximadamente el 65% de la población de la Región forman parte de la fuerza laboral y en promedio pasa alrededor de dos tercios de su vida en el trabajo”(S.F); por ende la Salud Ocupacional se ha convertido en una estrategia poderosa para concientizarnos de lo importante que debe ser este aspecto en nuestros entornos laborales y una oportunidad para disminuir las lesiones ya que se estima que ocurren aproximadamente “treinta y seis (36) lesiones relacionadas con el trabajo por minuto y 300 trabajadores mueren diariamente debido a accidentes laborales”(S.F) y como es de esperarse, los trabajadores informales son los más desprotegidos en estos campos.

Colombia y las organizaciones en Salud Ocupacional y teletrabajo

En las economías emergentes como la nuestra, los problemas de salud que se relacionan a la vida laboral deben ser preocupación para el Estado ya que dichas pérdidas se ven directamente relacionada el Producto Interno Bruto (PIB), por lo tanto, en el desarrollo de los programas de gobierno se han establecido leyes y decretos que impulsan a la puesta en marcha de medicina preventiva y del trabajo, higiene ocupacional y salud industrial.

En Colombia, se creó y reglamento la estructura de seguridad social integral de la siguiente manera:

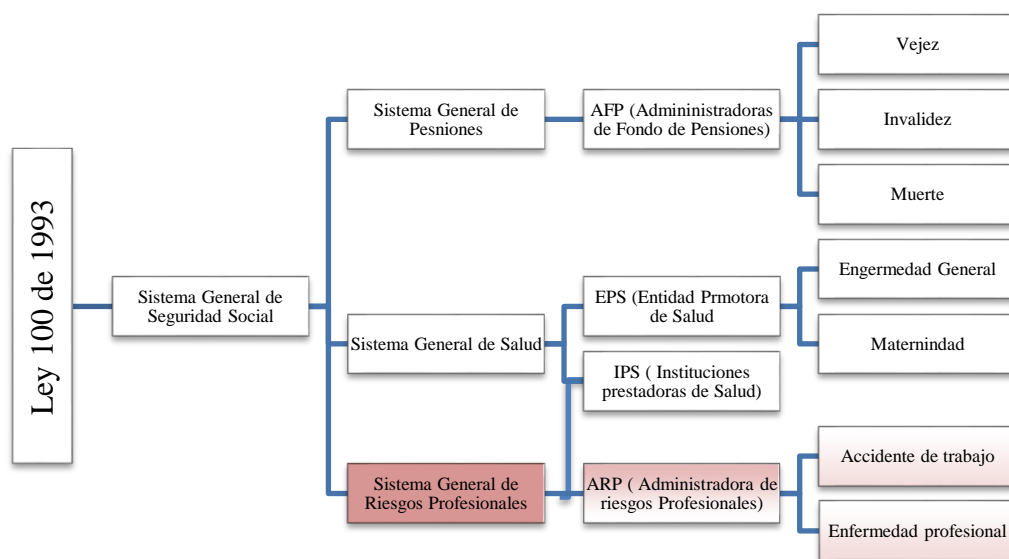


Figura No. 1. Estructura del Sistema de Seguridad Social en Colombia
Fuente: Elaboración propia a partir de los capítulos de la Ley 100 de 1993.

Hasta el momento de la expedición de la ley 100 de 1993, se fortaleció el Sistema General de Riesgos Laborales mediante la obligación un programa de salud ocupacional que atendiera las actividades de promoción y prevención relacionadas a mejorar las condiciones de salud y trabajo de los trabajadores en las compañías; sin embargo, en 2012 a través de la Ley 1562 se modificó el sistema de riesgos laborales y reglamentó nuevamente el conjunto de entidades, normas procedimientos para la prevención y protección de las enfermedades y accidentes a los que se

podrían enfrentar los diferentes afiliados al Sistema general de Riesgos Laborales y luego, mediante el decreto 1072 de 2015 se unificaron conceptos en materia laboral definiendo un nuevo Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo SG-SST que reemplazaría el concepto de Programa de Salud Ocupacional que antes se habían establecido.

A partir de ese momento y como se conoce hoy en día, por dicho decreto, todas las empresas en Colombia sin importar su tamaño y/o actividad y la cantidad de trabajadores que tenga, deben implementar el nuevo SG-SST, que será vigilado por las Administradoras de Riesgos Laborales (ARL) en apoyo con las Direcciones Territoriales del Ministerio de Trabajo y el incumplimiento acarrearía sanciones económicas para las organizaciones, de tal manera que debe existir un vínculo que entre este sistema y los existentes, de tal manera que genere valor y optimización de recursos y procedimientos.

El SG-SST es un tema que tiene muchas variables dependientes del entorno de las compañías y su actividad, ya existen diversas formas de prevención y cuidado de la seguridad, salud y el ambiente de trabajo de los trabajadores y son muchos los actores implicados en dichos procesos que deben trabajar de la mano en pro del cumplimiento de dicho objetivo.

Algunas organizaciones que tienen vinculados trabajadores mediante un contrato laboral y donde existe una relación directa empleador – empleado en el mismo espacio, velan por la prevención de enfermedades laborales, generando áreas con condiciones ergonómicas y dotación de implementos para el cuidado de la salud, forjando también espacios de descanso dentro de la jornada laboral; sin embargo, podríamos pensar que esto solo aplica en este tipo de escenarios, pero no es así.

Hoy en día, se encuentran diversas modalidades de trabajo, que de algún modo han sido agrupadas en el concepto de teletrabajo y culturalmente entendido de diferentes maneras; sin embargo, en Colombia, este término hace más referencia a la relación al trabajo permanente desde el hogar, siendo los teletrabajadores definidos por el decreto 1072 de 2015 como “la persona que,

en el marco de la relación laboral dependiente, utiliza las tecnologías de la información y comunicación como medio o fin para realizar su actividad laboral fuera del local del empleador” (Artículo 2.2.1.5.2.).

El teletrabajo, trae consigo una serie de beneficios, entre los que se destacan:

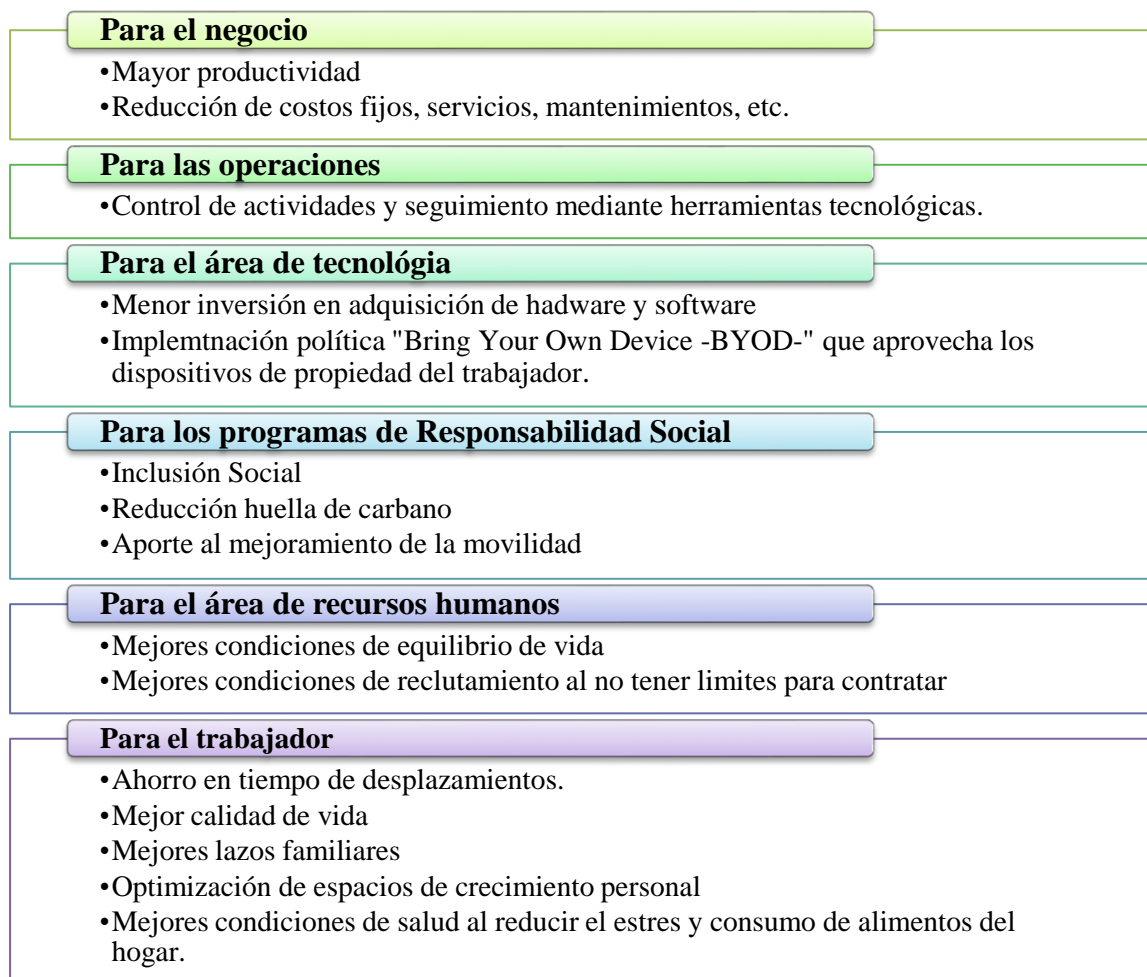


Figura No. 2. Beneficios del teletrabajo

Fuente: Elaboración propia a partir de Libro Blanco, el ABC del teletrabajo. Ministerio de Tecnologías de la Información y las Comunicaciones de Colombia

De acuerdo con el esquema anterior, se puede inferir que el teletrabajo es una nueva modalidad de trabajo en la cual se asocia un cambio de paradigmas por la forma de como hasta hace algunos años se venía trabajando y por los beneficios que ofrece, si es dirigido y planificado de manera

acertada. El decreto 1072 de 2015 Capítulo V, estipulo entre otros aspectos, las condiciones del contrato, responsabilidades, horarios con el fin de delimitar la responsabilidad en caso de un accidente de trabajo y se deberá incorporar un reglamento interno de trabajo que permita establecer las condiciones en que operara el teletrabajo y en apoyo con las ARL se deberán implementar las guías para la prevención de aquellas situaciones que puedan poner pongan en riesgo a los teletrabajadores.

Perspectiva de riesgos laborales del Teletrabajo

Como se nota, el teletrabajo está reglamentado en Colombia y de alguna manera trae ventajas para las partes (empleador – empleado), ya sea por costos, productividad, flexibilidad de tiempo, espacio, transporte, ahorro, la conciliación entre la vida laboral y familiar, la inclusión de la población con discapacidad o limitaciones físicas, sin embargo, no solo se deben destacar sus aspectos positivos, también se deben analizar las barreras y riesgos, por consiguiente, considerando las organizaciones como gestoras de prevención y buenas prácticas deben asegurarse al llevar a cabo dicha modalidad de trabajo, de:

- Validar que exista un entorno adecuado para la instalación de una oficina en la ubicación donde se va a desempeñar el trabajo, asegurándose que el sitio cuente con condiciones ergonómicas, de luminosidad, ventilación, etc.,
- Establecer límites entre la vida profesional-laboral y personal
- Asegurar una buena gestión del tiempo y manejo del tiempo libre
- Crear capacitaciones en materia de autocuidado y salud y
- Brindar Acompañamiento.

El tener en cuenta los anteriores aspectos, permitirá que los riesgos en los que se puede ver afectado un teletrabajador disminuyan, de lo contrario pueden ser iguales o superiores a los que están en el espacio “jefe-oficina” y la razón del mismo es porque de alguna manera no se puede tener un control que permita verificar con exactitud que dicho si colaborador realiza sus jornadas

de trabajo en exceso y no lo proporcional a las reglamentarias, si tiene posturas ergonómicas adecuadas y cuenta con los elementos suficientes para desarrollar su actividad (Mouse, teclados, sillas de oficina) y además realiza las pausas necesarias para disminuir el riesgo visual y la fatiga muscular, dolor del cuerpo y evitar enfermedades que generen restricciones en la salud ya sea física y/o mental como estrés.

Dado lo anterior, el teletrabajo en términos de Salud no se puede categorizar como bueno o malo, es evidente que necesita un control, una responsabilidad de las partes ya que es un fenómeno que cada día toma más fuerza y de igual manera se necesitara el apoyo del Estado y las entidades que velan por el cuidado de la salud de los trabajadores.

Salud Ocupacional en durante el Home Office por el Covid-19

Durante los últimos meses y dada la situación que el mundo atraviesa con relación al Covid-19, muchos aspectos de la vida cambiaron de tal manera que el Estado y las organizaciones tuvieron que plantear nuevas formas de trabajar en algunos escenarios, como por ejemplo el trabajo de oficina, incentivando así la modalidad de trabajo conocida como “trabajo desde casa” o “home office” con el fin de evitar que sus colaboradores al transportarse desde sus hogares hasta las organizaciones o lo contrarios y atener un acercamiento social, se vean expuestos a este riesgo biológico.

En Colombia, declarando previamente un estado de emergencia, la Presidencia de la República regularizó el trabajo desde casa mediante el decreto legislativo Nro. 488 del 27 de marzo de 2020, siguiendo las recomendaciones de la Organización Internacional de Trabajo para “proteger la salud de los trabajadores, empleadores y su núcleo familiar de tal manera que se estimulara la economía y se preservara el empleo”; y as defender la protección del empleo, derecho promovido en el artículo 25 de la Constitución Política de Colombia.

Por las condiciones de salubridad en las que se encuentra el mundo actual, la amenaza que tiene para la salud y la prontitud con la que se debe proceder, no hubo tiempo de preparación y las organizaciones y trabajadores tuvieron que afrontar dicha situación con lo que estuviese a su alcance, buscando así salvaguardar la vida, la integridad, pero sin dejar a un lado economía y en los negocios.

Es indiscutible que ninguna de las partes se encontraba preparada para afrontar esta situación, por ende, a la fecha no se han logrado verificar los impactos en temas de salud laboral que puede enfrentar en el mediano y largo plazo para los trabajadores, el realizar trabajo desde casa sin las herramientas óptimas que requieren para llevar a cabo sus actividades, pues lo más probable es que muchos trabajadores hoy en día no cuenten con un puesto de trabajo que tenga en cuenta todas las recomendaciones de Salud Ocupacional que se requieren con el fin de cuidar la postura y la salud de ellos mismos.

En anteriores oportunidades el Estado ha promovido como un deber de la organización el proporcionar espacios adecuados de trabajo y prevención de enfermedades laborales, hoy en día, debe ser una invitación para que los trabajadores desde casa, aparte de cumplir con las obligaciones contractuales de su trabajo, se concienticen del autocuidado de su salud a través de:

- **Revisión de un adecuado puesto de trabajo:** Esto implica tener un escritorio/mesa donde puedan organizar su computador y sean un espacio alejado de aquellas áreas de la casa que pueden distraer o perturbar las labores laborales, adicional validar que dicho espacio cuente con la ambientación requerida de luz, temperatura y sonido.
- **Comprobar que se tengan las herramientas de trabajo adecuadas:** La revisión de herramientas debe considerar un acercamiento a las mismas que usaba en la oficina, teclado, mouse, escritorios y si es posible, sillas ergonómicas.
- **Realización de pausas activas:** Esta demostrado que estos ejercicios de estiramiento ayudan a conservar la salud y durante la jornada laboral para recuperar energía, mejorar

el desempeño y eficiencia en el trabajo, además de reducir la fatiga laboral, trastornos osteomusculares y prevenir el estrés.

- **Organización del horario de trabajo:** Definir un horario de trabajo en casa es muy importante, con el fin de disminuir la carga laboral, el estrés y poder limitar la vida laboral y la personal, aunque hoy en día se desarrollen en el mismo espacio.
- **Comunicación entre los grupos de trabajo de las organizaciones:** Será de vital importancia mantener una comunicación activa entre los miembros de la organización, en pro de la satisfacción de objetivos y no limitar laboral.

También es necesario que esta nueva modalidad de trabajo suponga una transformación en la organización, con apoyo del Estado y las ARL para que haya un compromiso institucional, una continua planeación y sensibilización general, estimación de costos, autoevaluación, normatividad y la formación de trabajadores respecto al autocuidado, la promoción y prevención de enfermedades laborales y poder de esta manera, asegurarse de prevenir y disminuir el riesgo al que os que podrían enfrentarse los trabajadores, sin las medidas correctas.

La situación que se vive hoy en día de trabajo en casa, es probablemente un punto de inflexión que bien estructurado abre las posibilidades para aquellas personas que teniendo una discapacidad de movilidad, puedan ser contratados por las organizaciones, se normalice el teletrabajo, mejore la calidad de vida de los trabajadores y las organizaciones contraten personal que realice sus actividades independientemente del lugar en el que se encuentren viviendo, por lo tanto será responsabilidad inicialmente del gobierno corporativo de las organizaciones el mejorar las condiciones para llevar a cabo un buen teletrabajo y velar porque estas mismas puedan ser llevadas a cabo por los trabajadores, quienes también deberán asumir un compromiso con el autocuidado de la salud siguiendo todas las recomendaciones de las organizaciones y de los profesionales que se encargan de prevenir y disminuir los riesgos laborales para que haya un gana a gana entre las partes involucradas.

Conclusiones

- La salud debe ser el recurso máspreciado por el ser humano, prevenir y mitigar riesgos, accidentes, enfermedades de trabajo y la muerte debe ser un trabajo en conjunto de las organizaciones, los trabajadores y las entidades gubernamentales.
- El Estado y las ARL deben fomentar una política de salud y seguridad en el trabajo que abarque a los trabajadores que actualmente realizan actividades bajo la modalidad de trabajo en casa con el fin de prevenir y disminuir las enfermedades laborales, para ello es indispensable proyectar la implementación de canales y métodos que generen prevención en cada situación como así lo requieran, teniendo referencia las normas legales con relación al teletrabajo y que servirán de base a largo plazo de continuar con esta situación de salubridad.
- Es importante que las organizaciones promuevan la generación de conciencia en cada uno de los trabajadores del autocuidado de la salud al crear un espacio de trabajo seguro con las condiciones ergonómicas adecuadas, adicionalmente, velar por generar espacios de forma online para la realización de los ejercicios de pausas activas y adicionalmente estimular la organización del tiempo, estableciendo limites entre la vida personal y laboral, con el fin de promover la productividad y disminuir riesgos como la fatiga laboral, trastornos osteomusculares y enfermedades por estrés.

REFERENCIAS

- Acosta, A. (2018), Teletrabajo y percepción de la productividad: Un análisis de la productividad laboral desde el punto de vista de los diversos actores del teletrabajo en una entidad del sector público en Antioquia - Colombia. Trabajo de grado (Universidad de Antioquia). Recuperado de: <http://hdl.handle.net/10495/14436>
- Arenas, M. (2003). El Marco normativo del sistema de riesgos profesionales en la seguridad social Colombiana. *Vniversitas*, 52(105), 584-633. Recuperado de: <https://revistas.javeriana.edu.co/index.php/vnijuri/article/view/14858>
- Florez C. (2020) A trabajar desde casa ...1, 2, 3 ¿estábamos listos? Parte I. Recuperado de: <https://www.asuntoslegales.com.co/consultorio/a-trabajar-desde-casa-1-2-3-estabamos-listos-parte-i-2989370>
- Florez C. (2020). A trabajar desde casa ...1, 2, 3 ¿estábamos listos? Parte II. Recuperado de: <https://www.asuntoslegales.com.co/consultorio/a-trabajar-desde-casa-1-2-3-estabamos-listos-parte-ii-2992723>
- Henao R. 2010). Salud Ocupacional: Conceptos básicos. Ecoe ediciones. Recuperado de: <http://www.ebooks7-24.com.ezproxy.umng.edu.co/stage.aspx?il=&pg=&ed=>
- Ministerio de Tecnologías de la Información y las Comunicaciones de Colombia. Libro Blanco, el ABC del teletrabajo. Recuperado de : https://www.teletrabajo.gov.co/622/articles-8228_archivo_pdf_libro_blanco.pdf

Organización Panamericana de la Salud. (2020). Consultado el 10 de Junio de 2020.

Recuperado de:

https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=1527:workers-health-resources&Itemid=1349&limitstart=2&lang=es

Ripani L. (2020). Coronavirus: un experimento de teletrabajo a escala mundial. Recuperado de: <https://blogs.iadb.org/trabajo/es/coronavirus-un-experimento-de-teletrabajo-a-escala-mundial/>

Constitución y Jurisprudencia

Ministerio de trabajo (2015, 26 de mayo). Decreto 1072 de 2015. Decreto Único Reglamentario del Sector Trabajo. Libro 2. Régimen reglamentario del sector trabajo.

Presidencia de la Republica de Colombia. (2020, 27 de marzo). Decreto legislativo Nro. 488 del 27 de marzo de 2020 Por el cual se dictan medidas de orden laboral, dentro del Estado de Emergencia Económica, Social y Ecológica.

República de Colombia (1991). Constitución política de Colombia 1991.

República de Colombia (2012, 11 de Julio) Ley 1562 de 2012. Por la cual se modifica el sistema de riesgos laborales y se dictan otras disposiciones en materia de salud ocupacional.