

2024

Salud Laboral relacionado a la Informática



Arellano Yordy Gustavo

Chizpon José Gustavo

Gallegos Dylan Alexander

Lindao Elías Xavier

Palaguachi Jordan Raúl

Parrales Darlyn Alfredo

Zambrano Washington Gabriel

Salud Laboral

En el Ecuador la población trabajadora está expuesta a diversos factores ambientales y laborales que deterioran la salud y el bienestar. En este sentido, el rol del estado a través de la Autoridad Sanitaria es fortalecer las políticas públicas de promoción de salud en el trabajo y la prevención de enfermedades en el ámbito laboral, en una interacción sinérgica entre el estado, la población trabajadora y los empleadores.

La Política Nacional de Salud en el Trabajo 2019 - 2025 está alineada con la realidad del país y se ha desarrollado con la participación activa de actores sociales del sector público y privado, los sectores productivos y los organismos internacionales. Incluye elementos determinantes para fortalecer la atención primaria de salud en el ámbito laboral y apuntalar el cambio de modelo curativo al preventivo en el sistema nacional de salud.

Este documento está en concordancia con los Objetivos de Desarrollo Sostenible 2030 y el Plan de Acción sobre la Salud de los Trabajadores 2015-2025 (OPS/OMS):

Los lineamientos estratégicos son:

1. Fortalecer la responsabilidad del Estado, empleadores y población trabajadora en la construcción de normativa y herramientas de salud en el trabajo en favor del empleo y la productividad.
2. Impulsar ambientes de trabajo saludables a través de mecanismos de promoción de la salud, prevención de enfermedades y accidentes en el trabajo.
3. Desarrollar soluciones prácticas, conocimiento y evidencia en materia de salud en el trabajo.
4. Fomentar el diálogo y la participación de los actores sociales en la formulación de políticas públicas en temas relacionados a salud en el trabajo mediante la corresponsabilidad y compromiso entre la población trabajadora y el empleador en favor de la productividad.

Esta política pública tiene el propósito de contribuir a la salud y bienestar de la población trabajadora abordando los determinantes de la salud, mediante una atención integral y de calidad.

Dra. Verónica Espinosa Serrano

Ministra de Salud Pública

“Los grandes cambios tecnológicos introducidos por la tercera revolución industrial han generado profundas transformaciones en la economía mundial”, no solo a nivel de los países desarrollados, sino en aquellos con menos industrialización y considerados en vías de desarrollo. En consecuencia, se han marcado cambios sustanciales a los procesos de trabajo, la economía se ha impulsado en los países industrializados, pero a la vez se han generado condiciones de trabajo que pueden causar deterioro de la salud de la población trabajadora.

De acuerdo con algunos estudios las pérdidas económicas y sociales producidas por la inadecuada gestión en la prevención de enfermedades profesionales en el mundo es de aproximadamente 2,8 billones de dólares. “Las estimaciones muestran a su vez, que las enfermedades relacionadas con el trabajo provocan casi seis veces más muertes que los accidentes en el trabajo”. Sin embargo, en el Ecuador según las estadísticas registradas en los últimos cuatro años, por el Seguro General de Riesgos del Trabajo del Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social, se reporta que “todos los fallecimientos están en relación a los accidentes de trabajo”.

Consciente de la importancia de que la población trabajadora se desempeñe en un ambiente saludable y acorde a los nuevos requerimientos del orden económico mundial, la Organización Panamericana de la Salud formuló el Plan de Acción Sobre la Salud de los Trabajadores 2015 -2025, con el propósito de proteger la vida y promover la salud y el bienestar de los trabajadores, y contribuir al cumplimiento de los Objetivos de Desarrollo Sostenible 2030 de las Naciones Unidas.

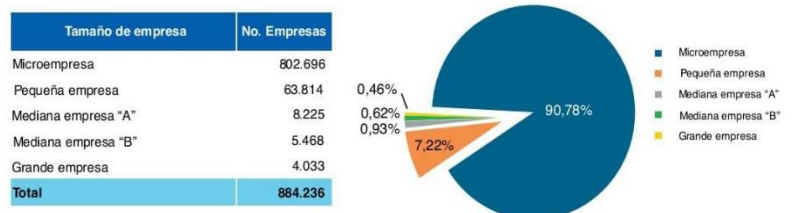
Los problemas de salud relacionados con el trabajo ocasionan pérdidas entre el 4% al 6% del PIB. Sin embargo, las investigaciones han manifestado que las iniciativas en el lugar de trabajo pueden reducir el ausentismo por enfermedad en un 27% y los costos de atención en salud para las empresas un 26%. “Los servicios sanitarios básicos para prevenir enfermedades ocupacionales y relacionadas con el trabajo cuestan una media de entre US\$18 y US\$60 por trabajador”.

La Constitución de la República del Ecuador en su artículo 326 señala “El derecho al trabajo se sustenta en los siguientes principios: 5. Toda persona tendrá derecho a desarrollar sus labores en un ambiente adecuado y propicio, que garantice su salud, integridad, seguridad, higiene y bienestar”.

Art. 34.- impulsarán y desarrollarán políticas, programas y acciones para prevenir y disminuir los accidentes de tránsito, laborales, domésticos, industriales y otros”.

"Art. 117.- La autoridad sanitaria nacional, en coordinación con el Ministerio de Trabajo y Empleo y el Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social, establecerá las normas de salud y seguridad en el trabajo para proteger la salud de los trabajadores".

Estructura de empresas según su tamaño
Año 2017



¿Cómo afecta lo informático en la salud del trabajador?

Gráfico 2.- Factores determinantes de la salud.



Fuente: Adaptado Lalonde, OPS 1974.

¿Dónde se evidencio más la salud laboral con la informática?

Antes de la pandemia, según un estudio de la Organización Internacional del Trabajo (OIT), más del 40% de los ecuatorianos tenía problemas de salud mental asociados a sus condiciones laborales. Ese porcentaje se disparó al 55% debido a factores como el temor a perder el empleo, riesgo de contagios de enfermedades respiratorias al ir a la oficina, necesidad de obtener ingresos extra, horarios extendidos de trabajo, entre otros.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) identifica enfermedades como la ansiedad, depresión o estrés como las patologías más registradas dentro de los espacios laborales. Por ejemplo, el estrés crónico relacionado al lugar de trabajo, es un problema que escala en tres estados: sentimientos de agotamiento; distanciamiento mental del trabajo, sentimientos negativos o de cinismo relacionados con las funciones que le toca hacer, y una sensación de ineficacia y falta de realización.



En el primer semestre de 2023, de acuerdo con el Ministerio de Salud Pública (MSP) se realizaron 600 mil atenciones en temas relacionados a la salud mental. En términos económicos, esta realidad provoca una caída de la productividad, que en el caso de Ecuador fue de más del 25% desde el inicio de la pandemia, y por otro lado, existen gastos crecientes por temas médicos y de salud mental en empresas y hogares.

El impacto económico para nuestro país es del 0,6% del PIB, aproximadamente, es decir, alrededor de \$600 millones anuales o más de 1,6 millones al día.

Uno de los segmentos más afectados son las mujeres, donde la incidencia del estrés laboral llega a superar el 60%, sobre todo en el rango entre 30 y 49 años. Mientras que el agotamiento laboral puede costarle entre \$3.000 y \$8.000 al año a un trabajador ecuatoriano a través de más gastos de salud, menor productividad y pérdida de ingresos.

Catherine Paredes, máster en prevención de riesgos laborales, y directora de Omega, indica que “los gastos para atender estas patologías resultan más costosos que la misma prevención, por lo que se requiere de un trabajo preventivo y de seguimiento por parte de las empresas para evitar y atender estos aspectos”.

ACCIONES QUE SE PUEDEN IMPULSAR EN LAS EMPRESAS

Para prevenir los problemas de salud mental en el trabajo es importante la gestión sobre los riesgos psicosociales en el lugar de trabajo. La experta sostiene que se debe “implementar un programa de prevención de riesgos psicosociales que incluye la evaluación del riesgo psicosocial y posteriormente la ejecución de un plan de acción con medidas preventivas y/o correctivas, según corresponda”.

Fuente: Andrea Grijalva

Desde hace un par de décadas el uso de equipo de cómputo en las oficinas se ha vuelto algo común, sin embargo, poco se ha tratado el impacto que tienen las computadoras en la productividad del trabajo de oficina. Intel, realizó un estudio en el que analizaba el impacto del uso de computadoras obsoletas en las empresas, y el resultado fue que se pierde en promedio 42 horas anuales, esto producido por el tiempo que se pierde en tiempos de reparación de equipos que tienen más de 4 años de antigüedad.

Esto equivaldría, en una jornada regular de 8 horas al día en poco más de 1 semana de trabajo, que, aunque no parece grave, si pensamos en el riesgo de pérdida de información por avería del equipo, o no poder enviar a tiempo información, o atender peticiones de clientes por no contar con el equipo adecuado para hacerlo, el impacto superaría el simple costo de horas laborables.

Otro dato interesante es que el 36% de las empresas que fueron parte de este estudio reveló contar con computadoras obsoletas, esto por considerar "ahorro" de reparar equipos antiguos en lugar de sustituirlos.

¿Cómo prevenir estas situaciones?

La prevención de situaciones de salud laboral en el campo de la informática es crucial para mantener el bienestar físico y mental de los trabajadores. Aquí hay algunas estrategias efectivas para prevenir problemas de salud laboral en este sector:

Ergonomía adecuada:

- **Configuración del escritorio:** Asegúrate de que el monitor esté a la altura de los ojos para evitar forzar el cuello. Usa una silla ergonómica que apoye bien la espalda y ajusta la altura para que los pies estén planos en el suelo y los brazos formen un ángulo de 90 grados.
- **Teclado y ratón:** Coloca el teclado y el ratón a una altura cómoda para evitar tensión en las muñecas. Usa reposamuñecas si es necesario.

Pausas regulares:

- **Descansos frecuentes:** Haz pausas de 5 a 10 minutos cada hora para estirarte y descansar la vista.

Postura correcta:

- **Sentarse correctamente:** Mantén una postura correcta al sentarte, con la espalda recta y apoyada en el respaldo de la silla.
- **Evitar encorvarse:** No te encorves sobre el teclado o el monitor; mantén una postura relajada pero erguida.

Salud mental:

- **Balance trabajo-vida:** Asegúrate de mantener un equilibrio entre el trabajo y la vida personal para evitar el agotamiento y el estrés crónico.

Ambiente de trabajo:

- **Iluminación adecuada:** Asegúrate de que tu espacio de trabajo esté bien iluminado para evitar la fatiga visual. Usa luz natural siempre que sea posible y evita el deslumbramiento en la pantalla.

Empresas que cuidan la salud Emocional y Psico mental de sus empleados

ADECCO

Grupo Adecco, empresa líder mundial en soluciones de Recursos Humanos, presentó su nuevo producto “Salud y Bienestar Psicoemocional”, enfocado en el fomento, desarrollo y cuidado de la integridad mental de los trabajadores, con el objetivo de mantener y mejorar su productividad frente a los desafíos generados por la pandemia del Covid-19 hasta la actualidad.

Al ser una de las empresas más prestigiosas e importante, es normal que los empleados tengan una fuerte carga laboral, causando estrés, ansiedad, cansancio mental y físico, por eso han optado por crear un espacio de descanso, ya que la mayoría de empleados trabajan frente a una computadora causándoles fatiga ocular y dolores constantes de cabeza. Para evitar esto, se realizan pequeñas actividades entre los mismos trabajadores de dicha empresa.



Con el lanzamiento de este nuevo servicio, Adecco Ecuador se consolida como una consultora de Recursos Humanos innovadora, Vanguardista y preocupada por el bienestar integral de los colaboradores de sus clientes, con el fin de generar entornos laborales adecuados que derivan en una mayor productividad para las organizaciones.

Nestlé

Nestlé, como compañía líder en nutrición, salud y bienestar, impulsa y fomenta entre sus colaboradores estilos de vida más saludables. Con este objetivo en mente, Nestlé ha implementado a través de Recursos Humanos al igual que Adecco, una iniciativa en donde se enseña y motiva a los colaboradores a llevar un estilo de vida saludable, aplicándolo a su entorno laboral y familiar. El objetivo de esta Estrategia Global de Salud y Bienestar es que cada colaborador se convierta en un embajador de los pilares principales de Nestlé de nutrición, salud, y bienestar.

Cada vez son más las empresas que aumentan sus espacios recreativos para el cuidado mental y Psicoemocional, especialmente a los empleados que pasan alrededor de **8 a 12** horas diarias frente a un computador, logrando un mejor rendimiento en su empresa al igual que en los empleados, las dichas empresas optan también por un cuarto Antiestrés, turnándose dependiendo de las jornadas de los trabajadores.

Bibliografía

<https://www.salud.gob.ec/wp-content/uploads/2019/10/MANUAL-DE-POLITICAS-final.pdf>

<https://prensa.ec/problemas-de-salud-mental-generan-perdidas-economicas-millonarias-en-las-empresas-de-ecuador/>

<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/office-ergonomics/art-20046169>

<https://www.osha.gov/ergonomics>