

Ad

TELETRABAJO REPENTINO: CINCO CONSECUENCIAS NEGATIVAS QUE TRAJÓ A LA SALUD

**SOCIEDAD**

# **Teletrabajo repentino: cinco consecuencias negativas que trajo a la salud**

**Tener que adaptarse rápidamente a una situación nueva y con recursos insuficientes impactó en el cuerpo y la psiquis**

**Verónica De Vita - [vdevita@losandes.com.ar](mailto:vdevita@losandes.com.ar)**

**LUNES, 20 DE ABRIL DE 2020**

Trasladar la oficina a la casa para muchos parecía la gloria. El aislamiento lo impuso repentinamente sin demasiado tiempo de adaptación. Luego de casi un mes de trabajar de este modo, comienzan a verse algunas consecuencias negativas sobre la salud.

## **Dolores musculares**

Uno de los problemas que se están presentando son contracturas y dolores musculares en cuello, espalda, zona lumbar, entre otros.

Esto está mayormente asociado a que se permanece largas horas sentado frente a la computadora, a lo que se suma que muchos debieron improvisar la oficina en la casa y no tienen los recursos suficientes como una buena silla que cuide la espalda.

Es inevitable contemplar en este plano el impacto del estrés, la ansiedad y las preocupaciones propias de la situación impuesta por el aislamiento y la pandemia.

## **Problemas visuales**

El trabajo, las gestiones y los contactos pasaron a ser netamente digitales y por ello el uso de pantallas se incrementó notoriamente. La necesidad de enfocar la vista en ese corto plano durante mucho tiempo puede llevar al cansancio ocular. También puede presentarse sequedad en los ojos, en particular debido a que es habitual que se pestañee menos. Se estima que puede pasarse de 12 a 20 pestañeos en condiciones normales a sólo 4 veces por minuto cuando se usa una pantalla. No sólo no se humecta el ojo sino que además la lágrima se evapora más. Por ello puede aparecer enrojecimiento y ardor.

### **TAL VEZ TAMBIÉN TE INTERESE**

El teletrabajo ha generado más estrés y también ha obligado a ampliar el horario laboral

Hay que agregar la posibilidad de molestias producto de alergias tan propias de esta época.

## **Trastornos del sueño**

Muchos relatan tener dificultades para dormir adecuadamente: no pueden conciliar el sueño, se despiertan varias veces durante la noche o directamente tienen insomnio.

El cambio de rutina y a veces el desorden influyen. Quedarse en casa ha implicado no tener horarios claros para las actividades y en general se va a la cama más tarde. Por otra parte el gasto de energía por mantenerse encerrado es mucho menor al que se hacía en un día habitual y más aún para quienes estaban habituados a hacer actividad física regular.

También incide el estado de ánimo y las emociones. Hay inquietud, ansiedad, preocupación por un escenario incierto ante la posible enfermedad, la situación laboral y económica.

### **TAL VEZ TAMBIÉN TE INTERESE**

Hasta el miércoles los odontólogos privados sólo atenderán urgencias y sin obra social

Además, la falta de exposición directa a la luz solar y el cambio en los horarios afectan el sistema circadiano, que regula los tiempos de actividad y sueño del organismo.

### **Alteraciones psicológicas**

Los psicólogos aseguran que están trabajando tanto o más que antes. Las asociaciones de estos profesionales que han implementado líneas telefónicas para consultas sostienen recibir gran cantidad de llamados. Ansiedad, angustia, pánico son parte de las motivaciones de las consultas en el marco de una situación compleja en la que las preocupaciones no faltan.

“Se han alterado los ritmos laborales y al alterarse lo hace toda la fisiología (...) hay gente que me consulta ahora por trastornos digestivos que antes tenía”, aseguró el médico Carlos Trad Fager, especialista en Medicina Laboral.

“La gente está con pánico, ansiedad, estrés porque perder la libertad genera esto”, explicó la psicóloga Nilda Bautista. “Como sujeto social vos necesitas de otras personas, si se suma un exceso de horas de trabajo, al aislamiento y el cambio de rutina se genera estrés”, detalló.

## Fatiga vocal

Videollamadas, clases on line y audios se volvieron más frecuentes y por ende se cae en el abuso de la voz. Esto ha llevado a un incremento de las problemáticas asociadas a la fatiga vocal.

### TAL VEZ TAMBIÉN TE INTERESE

Por qué San Juan, que está tan cerca de Mendoza, tiene sólo 2 casos de Covid-19

Andrea Fernández Ansaldi, fonoaudióloga y creadora del programa Voz Prevenís, dijo a Los Andes que estas últimas semanas ha tenido que realizar más tratamientos de lo habitual por este tema. Entre los que más consultan se cuentan los docentes, clásicos afectados por esta problemática que hoy ven agravada.

En cuanto a los síntomas explicó: “La voz no rinde como cuando estaban en el lugar de trabajo, tienen dolor en el cuello, en la base de la lengua, tensión muscular en los hombros, en la cintura escapular o en la articulación temporo-mandibular”.

### Los puntos a favor

De todas formas, no se puede negar que hay quienes están conformes y hasta contentos con el cambio.

“Puedo organizar mis horarios, estar con ropa cómoda y de paso estar con mi familia; quizás trabajo más horas porque también están las cuestiones domésticas pero no me quejo”, comentó Mariela.

Hay quienes también señalan como punto a favor que evitan el traslado y en eso ganan tiempo. Sin embargo uno de los principales reclamos al respecto tiene que ver con que muchos cuentan con menos recursos que en la oficina y que estos deben aportarlos los empleados, no sólo los aparatos sino además los costos de conectividad y energía.

---