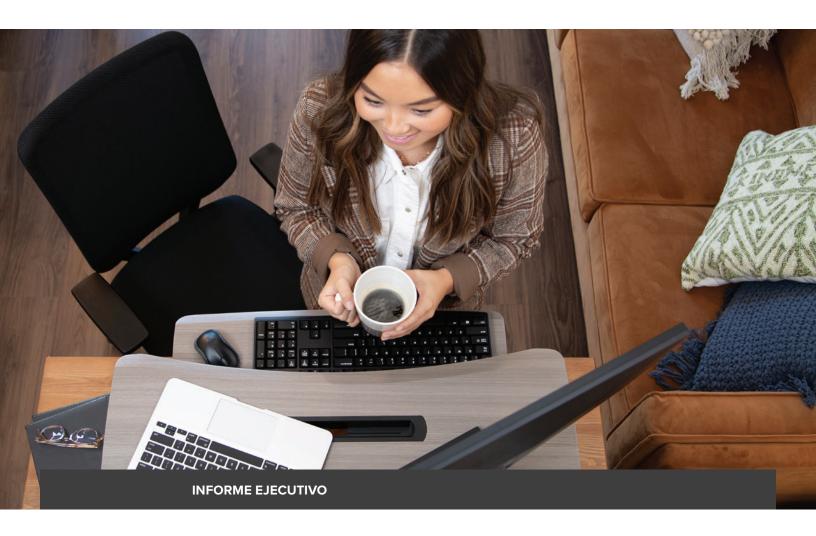
Mejorar el confort y la productividad de los empleados en remoto



Cómo usar la ergonomía para mejorar el bienestar de los empleados

ergotron[®]

RESUMEN

La pandemia de la COVID-19 ha obligado a un número sin precedentes de empleados a teletrabajar. La transición fue todo un reto, pero también demostró los numerosos beneficios del trabajo en remoto y el deseo creciente de los trabajadores de seguir así en el futuro. Suresh Kumar, el director de tecnología (CTO) de Walmart afirmó: "Al pasarnos al teletrabajo, no es que nos adaptáramos, sino que prosperamos. Estamos más centrados en los aspectos que más influyen en nuestros clientes, nuestros colaboradores y nuestro negocio. Tenemos un gran impulso y necesitamos averiguar cómo usarlo para avanzar".

Cuando las organizaciones adoptan estilos de trabajo híbridos postpandemia, deben prestar atención al diseño de los puestos de trabajo en remoto.

Tras la pandemia, las organizaciones se están planteando reducir el espacio de oficina y ofrecer a los empleados la flexibilidad de trabajar desde casa. Si se establecen políticas y estructuras más formales para el teletrabajo, este se convertirá en una forma saludable y productiva de ejercer actividades profesionales a largo plazo.



Entre estas medidas de transición hacia el trabajo permanente en remoto, una de las principales preocupaciones son los inconvenientes relacionados con el diseño inadecuado de los puestos de trabajo de los empleados. Según las investigaciones, los teletrabajadores son especialmente vulnerables al estrés mental y musculoesquelético. Aunque en la actualidad no está regulado, las normas de seguridad laboral podrían exigir que los empleadores tomen acciones contra los principales puntos negativos físicos y mentales asociados con el trabajo sedentario frente al ordenador.

Este informe expondrá por qué, si se desea que el equipo prospere, es vital apoyar a los empleados con los recursos necesarios para que trabajen de forma cómoda y productiva, como, por ejemplo, escritorios para trabajar de pie y sentado y una formación en ergonomía.

INVESTIGACIONES ACTUALES

Como resultado del teletrabajo durante la pandemia de la COVID-19, están aumentando las afecciones físicas y mentales.

El entorno doméstico es inadecuado para los teletrabajadores según un estudio publicado en agosto de 2020 que hace referencia a un aumento del riesgo de problemas de salud musculoesqueléticos y mentales.² Entre las potenciales consecuencias del mayor estrés físico y psicológico se incluyen un aumento del gasto en sanidad y discapacidad, una pérdida de tiempo y productividad y un impacto negativo en la experiencia de los empleados.

El impacto del mobiliario no ergonómico de los teletrabajadores durante la pandemia de la COVID-19

En un análisis de la población teletrabajadora durante la emergencia de la COVID-19, un 86 % de los empleados disponían de una única mesa no ajustable en altura.²



INFORMÓ DE DOLOR
MUSCULOESQUELÉTICO



INFORMÓ DE DOLOR



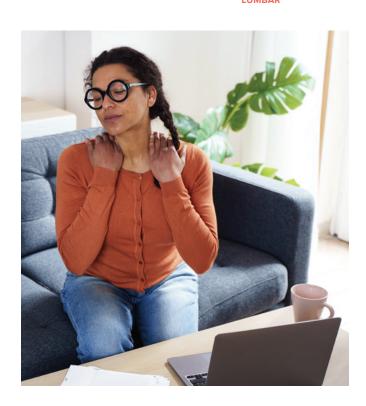
INFORMÓ DE MAYOR GRAVEDAD DEL DOLOR LUMBAR



INFORMÓ
DE DOLOR DE CUELLO



INFORMÓ DE UN
EMPEORAMIENTO DEL
DOLOR DE CUELLO AL NO
USAR PORTÁTILES CON
REGULACIÓN EN ALTURA



Datos de reclamaciones médicas del 4T de 2019 en comparación con el 4T de 2020

Impacto en la salud mental en los teletrabajadores durante la pandemia de la COVID-19⁸







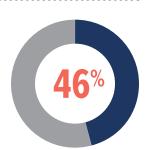
LUMBAR



DETERIORO DE LA SALUD MENTAL DURANTE EL PASADO AÑO



DE LOS TRABAJADORES CON UNA O MÁS ENFERMEDADES MENTALES GRAVES



AFIRMA QUE LA SALUD MENTAL DE LOS EMPLEADOS HA EMPEORADO

Según los gastos estimados, en 2021 los tratamientos musculoesqueléticos pagados por los empleadores costaron un 40 % más que en 2019, con un gasto medio de 5,687 \$ por empleado con una afección musculoesquelética⁴

La falta de actividad física exacerba el problema. Al parecer, el aumento en el comportamiento sedentario y las malas posturas, unidos al uso de equipos no ajustables ni ergonómicos, influyen en la aparición de afecciones musculoesqueléticas, sobre todo dolor lumbar y de cuello.² Los teletrabajadores que permanecieron sentado durante largos periodos de tiempo y que practicaron una insuficiente actividad física sufrieron una intensidad del dolor lumbar significativamente mayor.⁵

El trabajo con el ordenador es muy sedentario si no se interviene de forma correcta y, al trabajar desde casa, puede ser ininterrumpido. Tan solo 20 minutos sentado en una mala postura bastan para deformar los ligamentos.⁶

Los bajos niveles de actividad física en el trabajo están relacionados con mayores niveles de estrés percibido⁷ y más de la mitad de los teletrabajadores afirmaron haber estado estresados durante el pasado año.⁸

El verdadero confort durante un día de trabajo requiere combinar posturas neutrales y movimiento mediante actividad física de baja intensidad. Invertir en un mobiliario de oficina ajustable lo permite y es lo recomendable para los trabajadores en remoto.⁹

Dos de los elementos son brazos para monitor y bandejas de teclado, que pueden mejorar la postura cuando se está sentado. Sin embargo, no interrumpen el sedentarismo, que sigue siendo una de las principales barreras en la salud y el bienestar laboral. Solo los escritorios para trabajar de pie y sentado ofrecen la flexibilidad que permite tanto la actividad física como la ergonomía sin interrumpir la productividad.



DE MOVIMIENTO
BASTA PARA AUMENTAR
LA CONCENTRACIÓN
MENTAL¹⁰



INFORMAN DE UNA MEJOR CONCENTRACIÓN TRAS REDUCIR EL TIEMPO SENTADOS EN UNA HORA¹¹



DE AUMENTO DE LA PRODUCTIVIDAD INFORMADA AL USAR ESCRITORIOS DE PIE¹²

Los empleados en remoto sin dolor afirman tener una satisfacción significativamente mayor en el trabajo², y, cuando los empleados sienten que su lugar de trabajo apoya su salud y bienestar, la probabilidad de que estén altamente comprometidos es más de tres veces mayor.¹³

"Los cambios frecuentes de postura parecen ser altamente beneficiosos para la salud musculoesquelética, la salud metabólica y la salud cerebral".

 Profesor David Dunstan,
 Jefe del laboratorio de actividad física en el Baker Heart and Diabetes Institute

PASOS A SEGUIR

Centrarse en la ergonomía de la oficina puede influir enormemente en la salud y el bienestar de los empleados.

Las organizaciones deberían emprender iniciativas relacionadas con la ergonomía para garantizar que los empleados dispongan del equipamiento adecuado y estén formados sobre las posturas de trabajo seguras y las ventajas de un estilo de trabajo activo sobre la salud. Una estrategia consiste en formar un grupo de trabajo con los siguientes objetivos.

Realizar una evaluación.

Para identificar las necesidades concretas de la organización, realice una encuesta de empleados sobre el lugar de trabajo. Los empleados inactivos son una preocupación principal, así como aquellos que trabajan sobre todo con un portátil sin soporte ajustable como brazos para monitor y bandejas de teclado.

Preguntas de muestra para una encuesta de empleados:

- 1. ¿Trabaja sobre todo con un portátil?
- 2. ¿Usa un monitor aparte/externo? (distinto a la pantalla del portátil)
- 3. ¿Es su monitor regulable en altura?
- 4. ¿Usa un teclado aparte/externo? (distinto al teclado del portátil)
- 5. ¿Usa un ratón aparte/externo? (distinto al panel táctil del portátil)
- 6. ¿Su escritorio o mesa es regulable en altura?
- 7. ¿Su silla es regulable en altura?
- 8. ¿Cuántos minutos permanece sentado/a durante la jornada laboral?
- 9. ¿Su puesto de trabajo le produce algún dolor físico o mental?
- 10. ¿Le gustaría tener un equipo de oficina que promueva estar en movimiento/de pie y unas posturas neutrales/ergonómicas?

Los resultados pueden ser evaluados internamente o por un especialista en ergonomía y usarse como base para determinar los productos y programas con mayor impacto. Los empleados necesitarán primero las herramientas necesarias, seguidas de unas mejores prácticas para adoptar un estilo de trabajo activo.

NORMALIZAR LOS PRODUCTOS. Trabaje con un especialista en ergonomía o un representante de producto para seleccionar el equipamiento que satisfaga las necesidades de la mayoría de los trabajadores. Esto suele incluir una silla, un escritorio para trabajar de pie y sentado, un monitor externo con brazo de monitor o montaje, un teclado externo y un ratón externo. Elija productos con múltiples puntos de ajustabilidad que se adapten a una gran variedad de usuarios. Deberán examinarse la seguridad, la ergonomía y la durabilidad de todos los productos.

FORMACIÓN Y CAMBIO DE CULTURA. Casi todos los empleados necesitan formación sobre cómo trabajar de una forma realmente cómoda y que ayude a reducir el riesgo de lesiones relacionadas con el ordenador. Trabajar sentado, sobre todo con malas posturas, es un hábito que cuesta reprogramar. Entre las mejores prácticas se incluyen políticas de apoyo, implicación de los directivos y recordatorios regulares.

La formación en ergonomía y el movimiento saludable durante la jornada laboral puede ofrecerse virtualmente o en persona, en grupo o de manera individual. A la mayoría de las personas se les pueden enseñar principios de postura básicos y cómo aplicarlas a sus espacios de trabajo sin asistencia adicional. Para las personas con afecciones o preocupaciones especiales, se recomienda una evaluación y una selección del equipamiento individual. Use recordatorios habituales o adopte un software que avise a los empleados de que deben ponerse de pie con frecuencia y corregir errores posturales.



CONCLUSIÓN

El trabajo sedentario y las malas posturas afectan negativamente al confort y la productividad. Los espacios de trabajo en casa inapropiados suelen ser los culpables y la falta de apoyo a los teletrabajadores pueden colocar a las organizaciones y empleados en una posición vulnerable. Los escritorios para trabajar de pie y sentado, los brazos para monitor ajustables y otros complementos son soluciones populares y respaldadas por estudios que apoyan un estilo de trabajo activo y ergonómico. La inversión en soluciones de alta calidad influye directamente en el confort, la productividad y el bienestar diario, afectando a la larga a toda la organización.

REFERENCIAS

- 1 Repko, M. (2020). Walmart afirma que sus miles de empleados tecnológicos continuarán trabajando en remoto, aun cuando la pandemia desaparezca. https://www.cnbc.com/2020/05/28/walmart-says-its-thousands-of-tech-employees-will-continue-remote-work.html
- Moretti, A., Menna, F., Aulicino, M., Paoletta, M., Liguori, S., & Iolascon, G. (2020). Characterization of Home Working Population during COVID-19 Emergency: A Cross-Sectional Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(17), 6284. https://doi.org/10.3390/ijerph17176284
- ³ OneCall. (2021). \$30,000+ Claim or Proper Ergonomics: The Choice is Simple | One Call. https://onecallcm.com/about/news-blog/30000-claim-or-proper-ergonomics-the-choice-is-simple
- SHRM. (2021, July 7). Por qué RR. HH. debería centrarse en la ergonomía. https://www.shrm.org/ResourcesAndTools/hr-topics/employee-relations/Pages/Why-HR-Should-Focus-on-Ergonomics.aspx
- Sagát, P., Bartík, P., Prieto González, P., Tohănean, D. I., & Knjaz, D. (2020). Impact of COVID-19 Quarantine on Low Back Pain Intensity, Prevalence, and Associated Risk Factors among Adult Citizens Residing in Riyadh (Saudi Arabia): A Cross-Sectional Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(19), 7302.
 https://doi.org/10.3390/ijerph17197302
- Pan, J. (2012, August 15). Why Sitting Too Much Is Dangerous. Mashable. https://mashable.com/archive/too-much-sitting#DsjH-QKn1lZqV
- Lindberg, C. M., Srinivasan, K., Gilligan, B., Razjouyan, J., Lee, H., Najafi, B., Canada, K. J., Mehl, M. R., Currim, F., Ram, S., Lunden, M. M., Heerwagen, J. H., Kampschroer, K., & Sternberg, E. M. (2018). Effects of office workstation type on physical activity and stress. *Occupational and Environmental Medicine*, 75(10), 689–695.
 - https://doi.org/10.1136/oemed-2018-105077
- Eyra Health. (2021). State of Mental Health at Work Report 2021. https://get.lyrahealth.com/rs/359-GQR-502/images/state-of-mental-health-report-2021.pdf
- Mojtahedzadeh, N., Rohwer, E., Lengen, J., Harth, V., & Mache, S. (2021). Gesundheitsfördernde Arbeitsgestaltung im Homeoffice im Kontext der COVID-19-Pandemie. Zentralblatt Für Arbeitsmedizin, Arbeitsschutz Und Ergonomie, 71(2), 69–74. https://doi.org/10.1007/s40664-020-00419-1
- Verburgh, L., Königs, M., Scherder, E. J. A., & Oosterlaan, J. (2013). Physical exercise and executive functions in preadolescent children, adolescents and young adults: a meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 48(12), 973–979. https://doi.org/10.1136/bjsports-2012-091441
- Pronk, N. P., Ph.D., Katz, A.S., Ph.D., Lowry, M., MS & Payfer, J.R. (2012). Reducing Occupational Sitting Time and Improving Worker Health: The Take-a-Stand Project, 2011. *Preventing Chronic Disease*. https://www.cdc.gov/pcd/issues/2012/pdf/11_0323.pdf.
- Garrett, G., Benden, M., Mehta, R., Pickens, A., Peres, S. C., & Zhao, H. (2016). Call Center Productivity Over 6 Months Following a Standing Desk Intervention. *IIE Transactions on Occupational Ergonomics and Human Factors*, 4(2–3), 188–195. https://doi.org/10.1080/21577323.2016.1183534
- ¹³ Quantum Workplace. (2019). 2019 *Employee Engagement Trends*. https://www.quantumworkplace.com/2019-employee-engagement-trends-report



Adoptar una actitud de movimiento es más fácil con las herramientas adecuadas. Las soluciones profesionales de movimiento de Ergotron están diseñadas para crear espacios de trabajo que ofrezcan libertad de movimientos, opciones y autonomía. ¿Está preparado para moverse?

USAMOS PRINCIPIOS DE DISEÑO CENTRADOS EN EL SER HUMANO Y LA TECHNOLOGY OF MOVEMENT™ PARA CONSTRUIR ENTORNOS QUE AYUDEN A LAS PERSONAS A PROSPERAR.

HACIÉNDOLE AVANZAR











Algunos productos pueden no estar disponibles en algunos países; para obtener más información, visite nuestra página web. Ventas en EMEA:

Amersfoort, The Netherlands / +31.33.45.45.600 / info.eu@ergotron.com

Ventas en LATAM:

México / +1.800.681.1820 / info.latam@ergotron.com

© Ergotron Inc. 10.11.2021

Documentación elaborada en EE.UU.

Contenido sujeto a cambios sin previo aviso.

Los dispositivos de Ergotron no están diseñados para curar, tratar, mitigar o prevenir ninguna enfermedad.

Información sobre patentes: www,ergotron.com/patents WorkFit, StyleView, LearnFit, Neo-Flex, PowerShuttle, LiFeKinnex, CareFit, eKinnex y TRACE son marcas registradas de Ergotron.

