

ARES

Revista
Protección
Integral

Edición 1 N° 17 Agosto 2009
Quito - Ecuador - Sur América

<http://www.ipc.org.ec/ares/>

Cinco minutos para hablar de seguridad

**IMPORTANCIA DEL USO DEL EQUIPO DE
PROTECCIÓN INDIVIDUAL**

Autoprotección

**REQUISITOS PARA LA
RENOVACIÓN DE ARMAS**

Seguridad y Salud Ocupacional

**TELETRABAJO, NUEVOS PELIGROS
PARA LA SALUD**

Suscríbese en línea en la siguiente dirección:
<http://www.ipc.org.ec/phplist/>

FUNDACIÓN

IPC

Integrated protection
concepts

Creando Cultura de Seguridad

Índice

DIRECTOR
Ing. Kevin Palacios, CPP, PSP, CPOI
e-mail: kpalacios@ipc.org.ec

EDITOR
Lcda María Fernanda Torres
e-mail: ftorres@ipc.org.ec

COMITÉ EDITORIAL
Ing. Kevin Palacios, CPP, PSP, CPOI
Roberto Varas, CPP, CPO, CSSO
Lcda. María Fernanda Torres



Autoprotección
Requisitos para renovar el permiso de armas

Pág. 4



Seguridad y Salud Ocupacional
Teletrabajo, los nuevos peligros para la Salud

Pág. 8



Seguros
Seguros Ambientales Obligatorios - el caso argentino

Pág. 13



Seguridad Informática
Uso de Certificados y Huellas digitales, una realidad más cercana

Pág. 18



Protección Física
Barrios dirigidos al mejoramiento comercial

Pág. 19



Recursos Humanos
Negociando la Productividad Ventajas de un horario flexible

Pág. 23

DEPARTAMENTO COMERCIAL
info@ipc.org.ec

VENTA DIRECTA
José Antonio Terán Terán
jteran@ipc.org.ec

TELEMERCADERO
Lorena Armas
larmas@ipc.org.ec

FUNDACIÓN IPC - CONCEPTOS INTEGRADOS DE PROTECCIÓN
Av. Eloy Alfaro N 35 128 y Portugal

Tel: (593 9) 810 4457
Fax: (593 2) 2275 075
info@ipc.org.ec

www.ipc.org.ec

TIRAJE: 38. 000 suscriptores
12 países

DISTRIBUCIÓN GRATUITA

Los contenidos de esta publicación pueden ser reproducidos previa comunicación al editor y haciendo referencia a la fuente. La Fundación IPC se reserva el derecho de aceptar o rechazar cualquier artículo o publicidad que se entregue para su publicación en la revista ARES.

Una organización del Grupo:



ADEMÁS

CURSOS Y EVENTOS Pág. 32

TELETRABAJO, LOS NUEVOS PELIGROS PARA LA SALUD



El teletrabajo implica cambios en la organización del trabajo que conllevan nuevas necesidades y demandas, así como sus propios riesgos para la salud, compartidos o no, con el resto de los trabajadores.

Lo que se pretende es poner de manifiesto el fenómeno del teletrabajo y de los potenciales riesgos para la salud física y psíquica del trabajador implicado, así como las medidas que permitan preservar la salud, adaptación y funcionamiento óptimo.

En este sentido, se hace evidente la necesidad de nuevas herramientas para la adopción de nuevas medidas preventivas y paliativas en busca de una salud integral. Con estos cambios en la organización del trabajo, se van a producir nuevas necesidades y nuevas demandas, así como riesgos asociados.

En Ecuador, en 2001, vía decreto Ejecutivo, se conformó la Comisión Nacional de Conectividad, organismo inter-institucional encargado de desarrollar una agenda a nivel nacional en esta materia, un año después se aprobó la Agenda Nacional de Conectividad y se declaró como política prioritaria del Estado.

Entre los escollos que deben librar y para lo cual se revisó las cargas impositivas al Internet, están pendientes bajar los todavía altos costos al acceso al Internet, racionalizar costos de frecuencias, la adopción de políticas para explotación eficiente del bandas aptas para servicios de conectividad, estimular el desarrollo de un plan regulatorio del teletrabajo como opción legalmente válida en el país, desarrollar programas para acceder a computadores de menor costo, la conformación de telecentros y un agresivo plan de sensibilización y alfabetización digital.

Empresas que teletrabajan en Ecuador

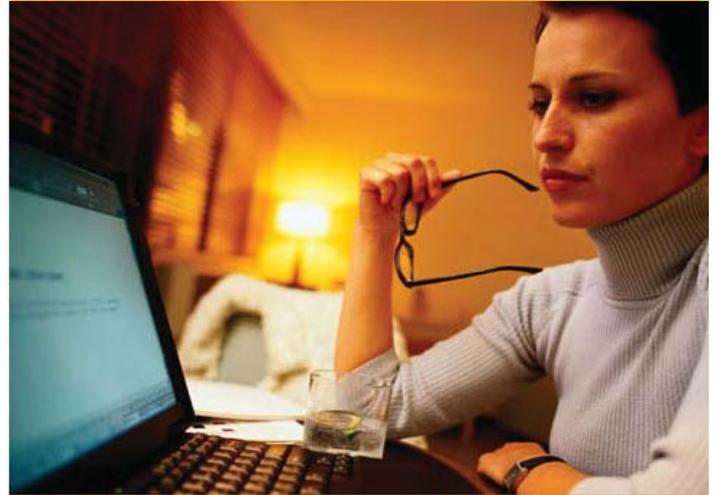
En Ecuador compañías como Primax (Ex Shell), HP, Intel, Compañía de Seguros Ecuatoriano Suiza, Seguros Equinoccial y Tecnogroup lo aplican.

Naciones Unidas, la Organización de Estados Americanos, entre otros, son canales válidos y abiertos que han desbordado la capacidad de respuesta en muchos países en términos de teletrabajo, lo que sumado a la inmensa oferta de libre conexión de la Internet ha llevado a que en países como el nuestro, muchas personas, aunque de manera empírica, se unan a esta nueva propuesta de trabajo a distancia, de igual manera las empresas que demandan mano de obra bajo esta modalidad.

A continuación se van a especificar con más detalle los riesgos del teletrabajo para la salud, haciendo diferencias entre riesgos a la salud psicosocial, salud física y riesgos relacionados con la ergonomía de una oficina en el hogar.

En cuanto a los riesgos sobre la salud psicosocial, hay que diferenciar entre los relacionados con el uso de las TIC's en general, y los relacionados con el propio teletrabajo. **Riesgos relacionados con el uso de las TIC's**, la dificultad de adaptación continua a los nuevos equipos y sistemas está relacionada tanto con características personales (autocontrol, flexibilidad, autoeficacia, etc.) como con su formación y preparación específica y continuada. Esto genera un sobreesfuerzo para poder adaptarse a la situación que es percibida como urgente y costosa. Dicho sobreesfuerzo en el caso de las TIC's se denomina tecnoestrés, y se produce como consecuencia de

Estamos viviendo una revolución digital, una revolución que está cambiando rápidamente el modo en que nos comunicamos, entretenemos, aprendemos y trabajamos. El Teletrabajo nos permite Vivir acá, Trabajar allá, Ganar allá y Gastar acá... PERO



En cuanto al modelo organizativo se pueden destacar las siguientes modalidades:

Teletrabajo Móvil.- El trabajador se encuentra en cualquier parte, con la condición de que se comunique con su compañía o cliente a través de internet.

Teletrabajo desde casa.- Puede ser a tiempo parcial o completo.

Teletrabajo combinado.- El lugar de trabajo se alterna entre la oficina y el domicilio del trabajador.

Centros de trabajo.- Son las llamadas oficina satélites, centros de trabajo vecinales y oficinas en el extranjero.

no poder trabajar con las nuevas tecnologías y se manifiesta de dos maneras:

- *Relación conflictiva con las tecnologías:* tensión por la imposibilidad de manejar un ordenador portátil, por ejemplo.

- *Identificación exagerada:* ansiedad por revisar constantemente el correo electrónico, o alargar las jornadas laborales por estar conectado a internet.

Algunas de las alteraciones que puede provocar son: dolor crónico, insomnio, alteraciones gastrointestinales, puesta en marcha de comportamientos perjudiciales como fumar, comer y beber en exceso, sedentarismo, abuso de fármacos y otras sustancias.

Riesgos para la salud física, están directamente relacionados con el teletrabajo en casa. Un primer factor sería el *sedentarismo*, debido a que se llevan a cabo actividades de tipo cognitivo pero estando la mayor parte del tiempo sentado, lo que conlleva falta de actividad física habitual. Otro factor, es llamado *Síndrome de la patata en el escritorio*, y se caracteriza por el fácil acceso que se tiene a la comida en cualquier momento de la jornada. Esto provoca la ingesta de comida a deshoras, lo que junto al sedentarismo puede conducir a una obesidad funcional que desemboca en enfermedades cardiovasculares, hipertensión, trastornos gastrointestinales, enfermedades del hígado y enfermedades relacionadas con el funcionamiento esquelético-muscular.

CARACTERÍSTICAS DEL TELETRABAJADOR

El teletrabajador es una persona disciplinada, constante, con una gran capacidad de adaptación (debido al cambio a gran velocidad de las tecnologías y la necesidad de nuevos conocimientos por parte de los trabajadores), con aptitud para trabajar en un medio escaso de contacto social, sin feedback de compañeros, con alto grado de autocontrol para organizarse las tareas sin control exterior, con la formación y preparación académica adecuada a la actividad que a va a desempeñar, con capacidad para auto-motivarse y no desanimarse, con gran facilidad para tomar decisiones y resolver problemas (gran nivel de autonomía), con óptimas habilidades tecnológicas más allá de las necesarias para el desarrollo de sus tareas, capaz de realizar una buena planificación del trabajo para cumplir horarios y fechas de entrega, y por último con un gran nivel de eficacia.



RIESGOS Y CONSECUENCIAS NEGATIVAS RELACIONADAS CON EL TELETRABAJO

Se podría resumir en: percepción de soledad, percepción de estancamiento profesional, dificultad para compaginar lo laboral con lo familiar, escasa regulación legal e institucional, problemas relacionados con los nuevos tipos de interacciones laborales empleados-empleados y empleados-superiores, y por último desajustes entre las características idóneas para el desempeño del trabajo y las características personales del individuo.

Habría que destacar entre ellos, los siguientes:

- *La falta de control externo o de supervisión, lo que puede provocar, que se trabaje en exceso o que se trabaje poco, produciendo tensión y estrés, llegando a afectar a los horarios y ritmos biológicos.*
- *Problema de horarios, entendiéndose exceso o déficit de horas de trabajo.*
- *Adicción al trabajo, estaría relacionado con el exceso de trabajo. Se da en personas con una especial actitud laboral, con excesiva dedicación de su tiempo y esfuerzo asociado a un trastorno compulsivo e involuntario a continuar trabajando, y con un desinterés general por otro tipo de actividades.*



Riesgos de la ergonomía

El teletrabajador se encuentra con algunos problemas comunes que existen en una oficina: uso de pantallas de visualización de datos, iluminación, temperatura, etc. Esto provoca dolores de espalda, dolor de cuello, el síndrome del túnel carpiano y cansancio o fatiga visual.

Riesgo de interacción entre trabajo y ambiente doméstico. Puede provocar tensiones entre el medio laboral y doméstico, que puede perjudicar la salud del trabajador, ya que no se respetan horarios, comidas, etc. y provoca desajustes en los biorritmos del individuo. Por lo tanto cuando existe una descoordinación en los horarios, debido a la intromisión de una mayor cantidad de artificios tecnológicos se puede producir una patología secundaria como es el insomnio y otros trastornos más importantes, como desarreglos hormonales. Por lo tanto las oficinas en el hogar se deben adaptar a las necesidades de su usuario y cumplir una serie de requisitos físicos, como son iluminación, temperatura y calidad de los útiles de trabajo, y diferenciarse de forma muy clara el ámbito laboral del doméstico.

Fuente:

Boletín de Riesgos laborales, Fundación para la prevención de Riesgos laborales, número 67, Febrero/marzo, 2009

Medidas preventivas para minimizar los posibles riesgos laborales del teletrabajo:

- 1.- Destinar un área de la casa que disponga del espacio necesario para el mobiliario de trabajo, con luz natural y que pueda quedar aislada del resto de la vivienda, con el fin de controlar situaciones que puedan interrumpir el trabajo y proteger la información que se usa o la tarea que se realiza.
- 2.- Escoger un lugar que también reúna las condiciones suficientes que eviten los ruidos externos (p.e. tráfico) y los propios de la casa (visitas, tareas domésticas, etc.). Para trabajos que requieran concentración, el nivel sonoro continuo debe ser lo más bajo posible y no exceder de 55 dBA.
- 3.- Prestar especial atención a la iluminación, debido a que al pasar tantas horas delante de la pantalla, puede provocar fatiga visual. Esta disminuye con una adecuada iluminación de la zona de trabajo. La luz natural es lo más recomendable, aunque se puede complementar con iluminación artificial.
- 4.- Situar el ordenador de manera que la luz natural y la artificial incida lateralmente en la pantalla y no de frente o por detrás del usuario, de modo que se eviten reflejos.
- 5.- Elegir el mobiliario de trabajo ergonómico y que tenga la superficie mate, ya que se pueden producir deslumbramientos.
- 6.- Pasar los cables eléctricos y líneas telefónicas junto a las paredes y evitar que queden en medio de zonas de paso o colgando en exceso de la mesa de trabajo.
- 7.- Seguir un plan establecido que esté adaptado al tiempo y a las necesidades de cada persona, aprovechando las ventajas que ofrece la flexibilidad horaria. Es conveniente planificar horarios, pausas y plazos de entrega porque el autocontrol del ritmo de trabajo también puede implicar un exceso de dedicación y dar lugar a una sobrecarga de actividad o incluso, crear adicción al trabajo.
- 8.- Realizar pausas de 10 a 15 minutos cada dos horas de trabajo para contrarrestar la fatiga física y mental. Este problema es muy común en trabajos con ordenadores. Los descansos cortos y frecuentes son mejores que los largos porque impiden que se llegue a alcanzar la fatiga.
- 9.- Establecer reuniones periódicas con personas relacionadas con la propia actividad para reforzar la función social que cumple el trabajo y minimizar el riesgo de aislamiento. Organizar sistemas para obtener respuestas a consultas en un tiempo breve (correo electrónico, fax, etc.)