

Teletrabajo, estrés y sedentarismo: cómo prevenir los efectos en la salud de esta combinación, según Cigna

Señales que demuestran que algo no va bien: dificultad para desconectar, sensación aislamiento, disminución de la concentración, dolores musculoesqueléticos, aumento de peso, problemas en el descanso nocturno o pesadez en las piernas

Con la irrupción de la crisis sanitaria, un importante número de trabajadores experimentaron su primera incursión en el teletrabajo, teniendo que afrontar numerosos desafíos, tanto laborales (coordinación a distancia, cambios en los procesos y herramientas...) como relacionados con su bienestar físico y mental. A pesar de que muchos de los retos concernientes al ámbito organizacional se han ido superando gracias a la iniciativa de las empresas, los altos niveles de estrés y el aumento del sedentarismo siguen siendo algunos de los efectos menos deseados sobre la salud del trabajo en remoto. Esto se traduce en una mayor dificultad para desconectar, aparición de sensación de aislamiento, disminución de la concentración, dolores musculoesqueléticos, aumento de peso, problemas en el descanso nocturno, pesadez en las piernas o trastornos digestivos.

Hasta antes de la pandemia, poco más de uno de cada diez empleados en Europa teletrabajaba, de forma ocasional o regular. Una cifra sin apenas impacto si se compara con los datos del mes de julio, que reflejan que casi la mitad de los trabajadores europeos (48%) estaba realizando una parte o la totalidad de su jornada laboral de forma telemática. Esta nueva fórmula de trabajo ha obligado a muchos a adaptarse a un contexto más digital, a aprender a ser más autónomos en la gestión de sus tareas o a compaginar en un mismo espacio físico su vida personal y profesional. Estos desafíos, unidos a la situación actual de incertidumbre, podrían generar que los niveles de estrés se incrementen. De hecho, según el último estudio de Cigna, 'COVID-19 Global Impact', este estrés ha aumentado nueve puntos desde el confinamiento, hasta llegar al 73% de españoles en esta situación en agosto.

Del mismo modo, también ha supuesto lidiar con la reducción sustancial de actividad física que supone no tener que desplazarse al lugar de trabajo o realizar cualquier esfuerzo relacionado con este contexto (reuniones, recados, moverse entre las diferentes áreas de la oficina...). Esto, unido a unas condiciones ergonómicas inadecuadas en muchos casos, también está poniendo en riesgo la salud física.

En palabras de la doctora María Sánchez, e-Health Medical Manager de Cigna España, "el incremento de los niveles de estrés y del sedentarismo podrían afectar seriamente a nuestra calidad de vida. Por ello, es clave estar más atentos que nunca a las señales de nuestro cuerpo y apostar por la prevención. Si no, estos problemas podrían dar lugar a patologías más graves: depresión, ansiedad, obesidad, enfermedades cardiovasculares, diabetes, algunos tipos de cánceres, trastornos del aparato locomotor, etc."

Para prevenir la incidencia de estos problemas, el departamento médico de Cigna ha identificado algunas señales que permiten detectar si el teletrabajo está comenzando a afectar al bienestar físico y

mental:

- Dificultad para desconectar de las obligaciones laborales. El mayor uso de las nuevas tecnologías y el hecho de que muchas personas hayan pasado a tener la oficina en casa ha provocado que sea más complicado desconectar del trabajo fuera del horario laboral. Si no se consigue descansar lo suficiente y evadirse de las cuestiones relacionadas con la empresa, podría llegar a experimentarse lo que se conoce como 'burn out' o desgaste profesional, especialmente nocivo para la salud mental.

- Aumento involuntario de la jornada laboral. Para que el teletrabajo funcione, es fundamental encontrar la forma de organizarse y autogestionarse de forma eficiente y productiva. De no conseguirlo, se corre el riesgo caer en una sobrecarga de trabajo, en un aumento involuntario de la jornada laboral y, por ende, en la sensación de sentirse desbordado y frustrado por no cumplir con lo que la empresa pide.

- Mayor sensación de aislamiento. La socialización del día a día con el resto de los compañeros y supervisores se ha reducido. En el caso de aquellos que viven solos, esta disminución de contacto directo con otros podría dar lugar a sentimientos de aislamiento o, peor aún, de soledad; una emoción que, a largo plazo, puede manifestarse tanto a nivel físico como psicológico, y que, a su vez, puede desembocar en un aumento de los niveles de estrés y ansiedad.

- Menor rapidez mental y concentración. El cúmulo de pensamientos negativos y situaciones estresantes no es positivo para la mente. La razón es que, cuando se sufre estrés, no se es capaz de tomar el control ni poner orden en los pensamientos. Además, también hay que tener en cuenta que cuerpo y cerebro van de la mano, por lo que tener un nivel inadecuado de movilidad provocará, igualmente, un peor riego sanguíneo. Esto, entre otras cosas, perjudica la actividad cerebral, lo que se traduce en un menor rendimiento intelectual, especialmente en lo que respecta a la memoria y la atención.

- Dolores musculoesqueléticos. Desde una perspectiva física, pasar varias horas sentado sin combinarlo con ningún tipo de actividad física también podría provocar que se cargue innecesariamente la zona lumbar. A esto se une también la inadecuada ergonomía del lugar de trabajo: sillas incómodas, mesas con escaso espacio, realizar las tareas laborales sentados en el sofá o tumbados en la cama, el ordenador en mala posición, mala iluminación... Todos estos elementos provocan malas posturas que pueden derivar en dolores musculares y contracturas.

- Aumento de peso. De igual modo, despertarse y sentarse de inmediato en el ordenador sin tener la necesidad de desplazarse al lugar de trabajo apenas ocasiona gasto calórico. Si a esto se le suma el hambre emocional, provocada por la sensación de aislamiento, soledad, estrés o incertidumbre actuales, y que lleva a comer alimentos calóricos y de escaso valor nutricional de manera impulsiva, el riesgo de aumentar de peso es mucho mayor.

- Problemas en el descanso nocturno. Estar en un estado de tensión provoca que no se duerma lo suficiente. Para revertir esta situación, una buena solución es realizar algún tipo de actividad física, ya

que provoca un consumo de energía considerable y ayuda a liberar endorfinas. Sin embargo, si no se realiza ningún esfuerzo de este tipo, no se producirá ese gasto energético que transmita al organismo la necesidad de descanso, y tampoco se llevará a cabo la segregación adecuada de endorfinas, hormonas que inciden directamente en la relajación y sincronización del ciclo de sueño-vigilia.

- Pesadez en las piernas. Permanecer sentado durante largos periodos de tiempo también perjudica la circulación sanguínea, sobre todo, en las piernas, y provoca una mayor retención de líquidos en las extremidades inferiores. Esto provoca pesadez, cansancio, hinchazón e, incluso, dolor en esta parte del cuerpo.

- Trastornos digestivos. Una posición sedentaria durante toda la jornada laboral perjudica, así mismo, el tránsito intestinal y la absorción de nutrientes, ocasionando malas digestiones y produciendo cuadros de diarrea o estreñimiento.

¿Cómo revertir esta situación y emprender un estilo de vida saludable durante el teletrabajo?

Según el mencionado estudio de Cigna, 'COVID-19 Global Impact', el 62% de los españoles reconocía en agosto que le gustaría trabajar desde casa en un futuro, como mínimo, el equivalente a la mitad de su jornada laboral. Este deseo de los empleados de mantener, al menos en parte, esta práctica y la puesta en marcha de una legislación ad-hoc hace casi dos meses, demuestran que el teletrabajo ha venido para quedarse. Esto obliga, todavía más, a ser precavidos y cuidar de la salud durante el tiempo que trabaja en remoto.

Algunos consejos de Cigna para conseguirlo:

- Mantenerse conectado con los demás. La falta de interacción social es el principal factor de riesgo de la salud mental. Procurar permanecer en contacto con los demás (familiares, amigos y compañeros), ya sea por teléfono, por videoconferencia o personalmente, y compartir con otras personas cómo se siente uno, ayudará a gestionar de forma eficiente los sentimientos de miedo, ansiedad o preocupación que genera esta situación excepcional.

- Descansar y liberar la mente. Otra recomendación es tratar de respetar los horarios de sueño, dormir unas 7 u 8 horas al día y vigilar que el entorno de descanso sea el adecuado (sin ruidos ni luz, y usando un colchón de consistencia intermedia y almohadas adaptadas a la curvatura cervical). Del mismo modo, será preciso procurar desconectar fuera de la jornada laboral desactivando los dispositivos destinados a las tareas del trabajo (teléfono, ordenador...), así como las notificaciones de las apps vinculadas a la empresa.

- Aprender a autogestionar el tiempo de trabajo y el ejercicio de tareas. Es necesario aprender a ser organizados y disciplinados durante la jornada. Hay varias técnicas para optimizar el tiempo: crear un cuadro de tareas que diferencie lo urgente y lo importante, evitar la multitarea, crear un calendario con los tiempos bien marcados... Así mismo, será también fundamental evitar las distracciones.

- Programar descansos y hacer estiramientos o mover las piernas. Cada hora y media o dos horas conviene levantarse y caminar un poco, o bien realizar ejercicios para destensar la musculatura: sentadillas, estiramientos de brazos, cuello, espalda y piernas... Estos últimos son especialmente beneficiosos porque contribuyen a la eliminación de toxinas, fortalecimiento de los músculos e, incluso, disminución de la tensión y el estrés, facilitando un aporte de energía extra.

- Prestar atención a la postura. Mesa y silla deben tener la altura adecuada. Para saber que esta premisa se cumple, se deben poder apoyar los antebrazos en los reposabrazos y que los codos dibujen un ángulo recto. También es importante que el borde superior de la pantalla del ordenador esté a la altura de los ojos, que exista una iluminación adecuada (fundamental para evitar la fatiga del músculo ciliar del ojo) y que los pies estén bien apoyados en el suelo, procurando, en este sentido, evitar ciertas posturas como cruzar las piernas, ya que puede entorpecer el retorno venoso, es decir, la circulación sanguínea desde las piernas hacia el corazón.

- Objetos de escritorio a mano y espacio de trabajo motivador. La pantalla del ordenador, así como el teclado, el ratón y demás accesorios deben estar de frente y a una distancia prudencial. El objetivo es procurar no realizar giros e inclinaciones exagerados hacia delante, atrás o a los lados, así como adoptar malas posturas por la falta de espacio. Crear un lugar de trabajo cómodo evitará, además, molestias innecesarias y ayudará a tener una mayor motivación.

- Planificar el menú semanal y evitar el picoteo. Hay que tratar de respetar el horario de comidas, planificarse un menú semanal con antelación y, por supuesto, apostar por alimentos saludables: aceite de oliva, dos raciones diarias de verduras, mínimo de dos raciones de legumbres a la semana o consumo frecuente de carnes magras y pescado (variando entre blanco y azul). Si se siente la necesidad de picar entre horas, lo mejor es apostar por alternativas saludables como fruta fresca, frutos secos crudos o tostados sin sal, yogur natural, pepinillos o queso fresco.

Por supuesto, estas pautas enfocadas a la prevención durante el teletrabajo deben compatibilizarse con un nivel adecuado de actividad física. Hay que tener en cuenta que realizar algún tipo de ejercicio es uno de los principales factores para aliviar el estrés y mejorar el estado de ánimo, por lo que su práctica mejorará tanto la salud física como el bienestar mental. Según la Organización Mundial de la salud, en el caso de los adultos en edad de trabajar, es recomendable realizar, como mínimo, unos 150 minutos semanales de actividad física aeróbica moderada, o bien 75 minutos de actividad física aeróbica vigorosa. No obstante, a fin de obtener unos mayores beneficios para la salud, conviene, si es posible, aumentar ese ejercicio a 300 minutos y 150 minutos, respectivamente, en cada caso.

Datos de contacto:

Trescom
91 411 58 68

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Medicina](#) [Sociedad](#) [Recursos humanos](#) [Bienestar](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>