Riesgos del «home office» para la salud

Trabajar desde casa tiene sus ventajas, sobre todo la flexibilidad de horarios. Pero también hay desventajas que pueden llegar a enfermar.

1.- Aislamiento social

La oficina permanente en casa puede ser solitaria. No todo el mundo tiene un compañero sentado en la habitación de al lado y, por tanto, alguien con quien charlar brevemente entre medias. «Las videoconferencias y la mensajería instantánea no pueden replicar las emociones positivas que surgen de una pequeña charla espontánea en la oficina», señala el experto. Como resultado, el sentido de comunidad se resiente. Según Relojo-Howell, la soledad puede provocar, entre otras cosas, depresión e insomnio.

2.- Lugar de trabajo no ergonómico

El cambio a la oficina en casa llegó sin preparación para la mayoría de los empleados. Muchos no tienen una oficina independiente en casa, sino que se sientan en puestos de trabajo improvisados: en la mesa del comedor o en el sofá. Es decir, en posturas que cualquier ortopedista reprendería. Además, muy poca gente sabe cómo debe ser un puesto de trabajo ergonómico que permita sentarse cómodamente durante ocho horas, y cuánto puede costar su instalación. El resultado son los dolores de espalda, cuello y otras articulaciones.

3.- Poco movimiento

Muchos trabajadores que se sientan predominantemente en un escritorio no se movían lo suficiente incluso antes de la pandemia de la corona. En la oficina en casa, la falta de movimiento suele agravarse. Ya no es necesario ir y volver del trabajo, y se acabaron los paseos cortos: a la máquina de café, a la fotocopiadora, a un colega de un piso más arriba. Levantarse y moverse brevemente forman parte de la vida cotidiana en la oficina. En cambio, en la oficina en casa, los empleados se sientan en videoconferencias de una hora de duración y sólo se levantan de vez en cuando para dar unos pasos hacia la cocina o el baño. Esto puede provocar, entre otras cosas, enfermedades cardiovasculares, y el riesgo de depresión o demencia también es mayor.

Con información de Ceupe