

---

# Pros y contras del teletrabajo en la salud física y mental de la población general trabajadora: una revisión narrativa exploratoria

Pros and cons of teleworking in relation to the physical and mental health of the working general population: a narrative exploratory review

---

Fernando Tomasina<sup>1</sup>  0000-0002-3010-1289

Adriana Pisani<sup>1</sup>  0000-0002-9144-0815

<sup>1</sup>Universidad de la República, Facultad de Medicina, Departamento de Salud Ocupacional, Montevideo, Uruguay.

## Financiación

Esta investigación no contó con financiación alguna, ni pública ni privada.

## Conflicto de intereses

Los autores de esta investigación no tienen conflicto de interés, y lo planteado en la investigación es fruto del análisis de los resultados obtenidos.

---

### Fechas · Dates

Recibido: 21/01/2022  
Aceptado: 25/03/2022  
Publicado: 15/04/2022

---

### Correspondencia · Corresponding Author

Fernando Tomasina  
fernandotomasina@gmail.com

## Resumen

El teletrabajo es una realidad compleja que se encuentra en pleno desarrollo desde hace varias décadas. La situación de pandemia por la COVID-19 aceleró dicho proceso. Son variadas las formas de presentación, siendo la del trabajo a domicilio quizás de las más frecuentes. El objetivo del presente estudio fue realizar una revisión narrativa exploratoria y reflexiva sobre el teletrabajo en los aspectos positivos (pros) y negativos (contras) en relación con la salud física y mental de la persona teletrabajadora.

Así, de la literatura consultada se identifican factores de riesgo para la salud de los teletrabajadores, mayoritariamente corresponden a daños derivados de la exposición a riesgos psicosociales y ergonómicos. Destacan como daños a la salud mental las alteraciones del sueño, la ansiedad y la angustia y la depresión. Con respecto a los daños a la salud física se identifican trastornos músculo-esqueléticos, alteraciones derivadas de la disminución de la actividad física por el sedentarismo y el estrés, en particular enfermedades no transmisibles, y alteraciones de la visión.

Desde la prevención se deberán fomentar acciones dirigidas a políticas vinculadas con la organización del teletrabajo. En particular se deberá prestar atención a los tiempos de trabajo y de descanso, asegurando el denominado derecho a la desconexión. El diseño ergonómico del puesto de trabajo y la realización de pausas activas son elementos que contribuyen también al bienestar del trabajador. La participación activa de los actores sociales, trabajadores, empleadores y Estado, resulta estratégica para que el teletrabajo contribuya al trabajo decente y no a su precarización.

---

**Palabras clave:** Teletrabajo; Riesgo; Ergonomía; Salud mental; Salud laboral.

---

## Abstract

Teleworking has been growing over the decades, arising many challenges to overcome. The COVID-19 pandemic situation accelerated this process. The forms of presentation are varied, homework perhaps is the most frequent. The objective of this study was to carry out a review on teleworking in the positive and negative aspects in relation to the physical and mental health of the teleworker.

So, from the literature consulted, risk factors for health are identified, most of them correspond to damages derived from exposure to psychosocial and ergonomic risks. Sleep disturbances, anxiety and distress, and depression stand out as damage to mental health. With regard to damage to physical health, musculoskeletal disorders, alterations resulting from the decrease in physical activity due to sedentary lifestyle and stress, in particular non-communicable diseases, and alterations in vision are also identified.

From a preventive perspective, actions aimed at policies linked to the organization of teleworking should be encouraged. In particular, those related with working and resting times, ensuring, among other aspects, the so-called right to disconnection. The ergonomic design of the workstation and taking active breaks are an element that also contributes to the well-being of the worker. The active participation of social actors, workers, employers and the state is strategic for teleworking, contributing to decent work and not to its precariousness.

---

**Keywords:** Teleworking ; Risk; Ergonomics; Mental health; Occupational health.

---

## Una realidad poco conocida

El teletrabajo en estas últimas décadas ha tenido un sostenido desarrollo, y la situación de pandemia por la COVID-19 ha acelerado dicho proceso. En parte porque ha sido una herramienta preventiva que la salud pública ha aplicado al permitir disminuir la interacción física y por tanto la transmisibilidad del coronavirus. Por otra parte, resultó ser además una opción de trabajo seguro para la población que presentaba algún factor de riesgo por co-morbilidades o por grupo etario para la infección por SARS-CoV-2.

Su progreso no ha sido homogéneo en el mundo, dependiendo en gran medida del desarrollo que tiene un país. A tal efecto importa el grado de digitalización e informatización de los procedimientos, de los modelos productivos o de los niveles de capacitación e instrucción de la población trabajadora, entre otros condicionantes<sup>(1)</sup>.

El teletrabajo en general ha permitido sostener la actividad laboral durante la pandemia, en particular en aquellos sectores identificados con el trabajo inmaterial, con tareas que se pueden realizar a distancia con el uso de las tecnologías de la información y las comunicaciones (TICs). Este tipo de trabajo se adapta en general muy bien a sectores como la enseñanza, la gestión, las áreas de mercados (de compras en líneas, las plataformas globales de trabajo), y el sector financiero o de las comunicaciones, entre otras actividades. Es decir, sectores que “operan a través de la información, la ciencia y la tecnología como principales fuerzas productivas”, sin dejar al margen las lógicas económicas del capitalismo<sup>(2)</sup>.

Son numerosos los artículos en la literatura científica que han identificado en el teletrabajo problemas para la salud laboral, derivados principalmente de los factores de riesgos psicosociales y ergonómicos presente en la actividad. Aunque también es de destacar que existen estudios que analizan los aspectos positivos, es decir, los procesos saludables asociados al teletrabajo. Un ejemplo de esto último es como a través del teletrabajo se facilita la inclusión en el empleo de personas con discapacidad física al evitarse las barreras arquitectónicas que limitan la accesibilidad al trabajo con su consecuente beneficio bio-psico-social<sup>(3)</sup>.

Se entiende por teletrabajo, según la Organización Internacional del Trabajo (OIT), al trabajo a distancia (incluido el trabajo a domicilio) efectuado con auxilio de medios de telecomunicación y/o de un ordenador personal. El teletrabajo se puede realizar en relación de dependencia o en forma independiente, desde un mismo lugar, en forma fija o en formas deslocalizadas móviles, con un único o con múltiples dispositivos. Estas nuevas formas de trabajo están sostenidas en la información digital y en el desarrollo de tecnologías de la comunicación, donde la red de Internet ha tenido un papel central<sup>(4)</sup>. A partir de estas realidades tecnológicas en el mundo del trabajo se han creado nuevos y diferentes escenarios, con independencia del lugar y del tiempo de trabajo, acompañando el desarrollo de formas más flexibles de empleo. Al decir de Araujo<sup>(5)</sup> “estamos viviendo una verdadera mutación civilizatoria que nos habla de la vertiginosidad del pasaje del tiempo, de la aceleración de las transformaciones tecnológicas, de la aparición de un universo

virtual donde el cybermundo construye y deconstruye subjetividades". Se puede afirmar que el teletrabajo es un fenómeno emergente de las profundas transformaciones tecnológicas que experimenta la sociedad, y en particular el mundo del trabajo. Se está frente a un escenario cambiante, incierto y extremadamente desafiante, más allá de la situación extraordinaria generada por la pandemia. Frente a esta realidad contradictoria el abordaje desde la salud laboral es imperativo, máxime dado el creciente número de trabajadores en dicha condición, amplificado a partir del confinamiento como resultado de la pandemia.

El objetivo del presente estudio fue realizar una revisión narrativa, exploratoria y reflexiva sobre el teletrabajo en los aspectos positivos (pros) y negativos (contras) en relación a la salud del teletrabajador, en particular a lo referido a la salud física y mental.

## Una revisión exploratoria

Se realizó una revisión narrativa de tipo exploratoria de la temática con carácter reflexivo sobre el teletrabajo en los aspectos positivos (pros) y negativos (contras) en relación a la salud física y mental. La revisión utilizó los buscadores Google y Google Académico indagando también en diferentes bases de datos bibliográficos (Scielo, Medline, Pubmed) en la búsqueda de artículos publicados referidos a la salud del teletrabajador en los últimos diez años. Las palabras clave empleadas en la búsqueda se recogen en la Tabla 1.

Por las características del teletrabajo se complementó la búsqueda bibliográfica con artículos que se referían a trabajo sedentario, trabajo en pantalla de visualización de datos y riesgos a la salud.

La información obtenida se agrupó en las siguientes categorías: a) Salud y teletrabajo (pros y contras); b) Riesgos para la salud mental y; c) Riesgos para la salud física

En total se incluyeron en la revisión narrativa un total de 31 artículos (Tabla 2), 20 fueron publicados en el 2021, 4 en el 2020, 3 en el 2019 y los restantes entre 2017 y 2012.

En la Tabla 3 se muestran los principales hallazgos de los estudios transversales incluidos en la revisión, que representan la mayoría de los estudios seleccionados con base empírica.

## Algunos resultados y primeras valoraciones

El teletrabajo no escapa al comportamiento contradictorio que tiene todo trabajo en relación con la salud. Esta forma de trabajo también se manifiesta ambigua con respecto a la salud; así, no todo resulta beneficioso ni tampoco necesariamente negativo, existen procesos saludables y procesos peligrosos para la salud de los teletrabajadores<sup>(6)</sup>. En la revisión sistemática sobre teletrabajo y bienestar

realizada por Sánchez-Toledo<sup>(7)</sup> predominan la ambigüedad del teletrabajo frente a la salud, con investigadores catalogados como optimistas, pesimistas, ambiguos y escépticos.

De los aspectos positivos se destacan: el disminuir los tiempos de traslados, el permitir compatibilizar actividades laborales con las domésticas, el incluir trabajadores con algunas discapacidades, la flexibilidad temporal y cierto grado de autonomía<sup>(4)</sup>.

Otros efectos positivos indirectos, por ejemplo, son la mejora del medioambiente urbano, por la disminución de la movilidad en las ciudades como consecuencia del teletrabajo. Básicamente esta reducción redundaría en mejoras del ambiente urbano al disminuir la contaminación sonora y química, producto de los motores de combustión de los vehículos de transporte. El otro aspecto positivo en que contribuye el teletrabajo es en la baja en la accidentalidad vial al disminuir la movilidad. En aquellos países en que se contempla el accidente *in itinere* o del trayecto, el teletrabajo resulta también en una baja de la siniestralidad laboral por esta causa<sup>(8)</sup>.

Por otro lado, en oposición a los beneficios mencionados anteriormente, es numerosa la literatura que identifica diferentes factores de riesgo para la salud de los teletrabajadores. Mayoritariamente se destacan factores de riesgo psicosociales y ergonómicos, en menor medida factores asociados a la seguridad<sup>(9)</sup>. El teletrabajo puede disminuir el sentido de bienestar físico y mental en su relación con factores tales como el aislamiento social, los tiempos de trabajo prolongados, con el consiguiente aumento de la carga cognitiva, o la falta de actividad física, entre otros aspectos<sup>(10,11)</sup>.

En el caso del teletrabajo en domicilio se mencionan los conflictos interfamiliares por la utilización de los recursos disponibles (equipos informáticos, wifi) y los distractores familiares, agudizados en el marco de la disminución de la movilidad y/o el confinamiento por las medidas sanitarias durante la pandemia. El hecho de combinar el ámbito familiar y el laboral da lugar a la invasión o "contaminación" del trabajo remunerado de los espacios y tiempos normalmente reservados para la vida personal y/o familiar generando múltiples tensiones<sup>(4,12)</sup>. Esto último ha llevado al planteamiento de la necesidad de normativa laboral que regule el derecho a la desconexión.

La falta de delimitación en cuanto a la jornada laboral frecuentemente genera tiempos de trabajo prolongados que no se acompañan con adecuados tiempos para el descanso o para la recreación y la vida social.

La disminución de la interacción social puede derivar en la pérdida del sentido de pertenencia del trabajador al colectivo laboral. Este último aspecto es relevante dado el rol que tiene el empleo en la construcción de identidad como ser social.

Los factores de riesgo ergonómicos en general están asociados al diseño del lugar de trabajo, a las características físicas derivadas de la iluminación, de la ventilación, del nivel sonoro, del equipamiento informático y del mobiliario (en particular de las características de la mesa y silla de trabajo). Estas variables condicionan el confort y el bienestar que tiene la persona que teletrabaja. El acceso a las con-

diciones materiales adecuadas dependerá del nivel de vida del trabajador y de los aspectos normativos.

De los factores de seguridad se destacan los problemas vinculados a la instalación eléctrica así como a los espacios de circulación. Estos pueden asociarse a daños a la salud por exposición eléctrica (electrocución y quemaduras) y por caídas (traumatismos).

Los problemas de salud derivados de los factores de riesgo mencionados anteriormente se pueden agrupar en impactos en la salud mental y en la salud física. Claro está que es artificial dicha separación, ya que la salud debe ser considerada desde un enfoque integral: los problemas de salud mental repercuten en lo físico y a su vez estos en la salud mental. A manera de ejemplo, los trastornos músculo-esqueléticos y el estrés actúan en forma sinérgica y en general son resultados de factores que están en la esfera organizacional del trabajo, tanto psicosociales como ergonómicos<sup>(13)</sup>.

En relación a los riesgos para la salud mental

La tensión derivada del trabajo aislado e individual, así como la relacionada con los conflictos entre las tareas domésticas y laborales, entre otros aspectos, son mencionados en múltiples artículos como problemas presentes en el teletrabajo, siendo causa de estrés laboral. En la esfera de los trastornos de la salud mental vinculados con el teletrabajo la literatura destaca las alteraciones del sueño, la ansiedad y la angustia, y la depresión<sup>(14-17)</sup>. En el contexto de la pandemia de COVID-19, algunos investigadores relativizan el impacto del teletrabajo como causa de sufrimiento psíquico ya que se ubicaba en un contexto de alta tensión social por la propia pandemia<sup>(16)</sup>.

La organización del teletrabajo en su forma de no dependiente, como empresa unipersonal, profundiza la individualización de las relaciones laborales y amplifica la competencia entre pares, a veces de forma feroz. El uso de nuevas técnicas de evaluación individual de la productividad impone exigencias adicionales a los trabajadores. Varios autores denominan a este fenómeno social como enfermedad de la excelencia. En particular se hace mención a los resultados negativos para el bienestar de los trabajadores sometidos a estos modelos de gestión denominados como manageriales. Los mismos están relacionados con el aumento del sufrimiento laboral, con alto desgaste en lo emocional y en lo cognitivo para el trabajador<sup>(18,19)</sup>.

Por otra parte, varias de las situaciones del teletrabajo en condiciones de empresa unipersonal pueden generar trabajo precario, en la medida que exista inseguridad temporal, remuneración exclusiva por producción e insuficiente cobertura por parte de la seguridad social<sup>(20,21)</sup>.

La intensificación de la actividad que supone el uso de las TICs ha determinado una forma de estrés denominada tecnoestrés, definido como las reacciones psicosociales cognitivas, afectivas y conductuales negativas como consecuencia del uso de las TICs<sup>(22,23)</sup>.

En varios artículos revisados se destaca la repercusión negativa en la salud en relación con el uso del tiempo. En general se hace mención a que al desdibujarse los límites del espacio laboral y el doméstico se generan desbalances en los tiempos de descanso, de empleo y de ocio. Las consecuencias están en la esfera psicosomática por el aumento del estrés crónico y la fatiga consecuente<sup>(20)</sup>.

Algunos investigadores señalan diferencias vinculadas con el género. Así, se plantea una probabilidad de sufrimiento mayor entre las mujeres que entre los hombres que teletrabajan. Esto último probablemente esté vinculado a diferencias relacionadas a inequidades sociales de género en relación a las responsabilidades de cuidados tanto del hogar como de los integrantes de la familia.

Un tema a valorar son las situaciones de violencia familiar hacia la mujer, para las que el aislamiento social es un factor de riesgo. La teletrabajadora se encuentra más vulnerable en la medida que está aislada sin los posibles apoyos sociales, por ejemplo de los compañeros de trabajo.<sup>(24)</sup>

En relación a los riesgos para la salud física

Como se mencionó con anterioridad, son varios los estudios que se refieren a las consecuencias negativas para la salud física por el aumento del sedentarismo y del estrés condicionado por el teletrabajo. Se observa en algunas investigaciones realizadas durante la pandemia que hay una disminución del bienestar asociado a la falta de actividad física, probablemente también debe actuar como factor el aislamiento social.

Se considera que el teletrabajo realizado en domicilio favorece el sedentarismo ya que reduce la actividad física, es decir, disminución del ejercicio físico asociado con los traslados del lugar de trabajo al domicilio y viceversa. Por ejemplo, se eliminan actividades físicas como caminar, subir pendientes, subir o bajar escaleras, tanto para ir a al vehículo personal como al transporte público, o en los trayectos de acceso al lugar de trabajo, desde y hacia el domicilio. Se sabe que en gran medida el comportamiento sedentario de los adultos está vinculado a factores laborales, en particular con el tipo de tarea<sup>(25)</sup>. Sin duda el teletrabajo aumenta los tiempos de trabajo sedentario por la naturaleza del mismo. Se conoce desde hace largo tiempo que el sedentarismo y el estrés son ambos factores de riesgos de enfermedades no transmisibles, en particular se ha asociado con trastornos metabólicos, obesidad, diabetes tipo 2, hipertensión arterial, cardiopatías isquémicas y arteriopatías, entre otras morbilidades<sup>(26)</sup>. En un estudio realizado en Costa Rica, se analiza la disminución del ejercicio físico, su vinculación con la alimentación y los tiempos dedicado al mismo en una muestra de personas teletrabajadoras y no teletrabajadoras. Los resultados de este estudio encuentran una disminución de la actividad física y alteraciones de alimentación en detrimento de los teletrabajadores. Sin embargo, los investigadores no descartan la posibilidad de variables confundentes relacionadas con las características de edad y sexo entre los dos grupos de trabajadores estudiados<sup>(27)</sup>.

Otras consecuencias negativas sobre la salud física del teletrabajo son los trastornos músculo-esqueléticos derivados de las exigencias ergonómicas<sup>(21)</sup>. Estos da-

ños están relacionados en general a posturas estáticas de grupos musculares en contracción tonal prolongada. En el teletrabajo hay permanencia de posturas en posición sentada durante períodos prolongados frente a la pantalla de datos. Esta actividad determina bajo gasto energético y alta carga estática. Como resultado de esta situación, la presencia de diferentes algias es frecuente (cervicalgias, dorsalgias, omalgias y lumbalgias). Estos problemas se conocen desde hace tiempo en relación con las condiciones ergonómicas propias del trabajo con pantalla de datos.

Un estudio transversal realizado en el 2021, entre 119 trabajadores en puestos de ordenador encontró una alta frecuencia de trastornos músculo-esqueléticos: más de la mitad de los trabajadores presentaban lumbalgia (56,3%), algo menos cervicalgias (43,7%) y omalgias (39,5%). No se observaron en este estudio diferencias por sexo. Menos de la mitad de los encuestados (44%) reportaron bajos niveles de actividad física<sup>(28)</sup>.

En otro estudio consultado, también trasversal y realizado en Japón, sobre un total de 1941 trabajadores con teletrabajo en el año 2020, el dolor corporal que presentaban la mitad de los mismos se asociaba con problemas de disminución de la actividad física e incremento del estrés<sup>(29)</sup>.

Son varios los estudios que relacionan la lumbalgia con defectos en el diseño ergonómicos del puesto de trabajo domiciliario, con los tiempos de permanencia frente a la pantalla de datos, con el sedentarismo y con el consecuente aumento del peso corporal por la falta de actividad física. En una investigación realizada en Arabia Saudita, antes y durante la pandemia de COVID-19, se observó un aumento de las lumbalgias en los teletrabajadores. El teletrabajo, conjuntamente con otras variables como sobrepeso y sedentarismo, se asoció con una mayor intensidad del dolor lumbar<sup>(30)</sup>.

Por otra parte, se mencionan como otros aspectos negativos sobre la salud física del teletrabajador los procesos inflamatorios de partes blandas, como tendinitis o tenosinovitis por movimientos repetitivos, afectando principalmente a los miembros superiores. Como factor de riesgo se alude al sobreuso de articulaciones y partes blandas determinado por la digitación prolongada de datos y el uso del ratón sin respetar los tiempos fisiológicos de descanso. En algunos casos los procesos inflamatorios de vainas sinoviales y tendones pueden llegar a comprimir el pasaje de paquetes nerviosos y vasculares, como ocurre en el síndrome de túnel carpiano. Otras lesiones de partes blandas descritas son la epicondilitis, la bursitis y las tendinitis de extensores y flexores, todas ubicadas en miembros superiores. Entre las tenosinovitis de mano se describen el dedo en resorte o gatillo, consecuencia también de trauma crónico por sobreutilización<sup>(31)</sup>. Si bien estos daños a la salud mencionados anteriormente, se han observado básicamente en trabajadores que usan de las TICs, en particular con ordenadores, lo mismo no son ajeno a quienes realizan teletrabajo.

Por otra parte en varios estudios se destaca la importancia del diseño ergonómico como forma de prevenir los trastornos osteomioarticulares observados. En tal sentido en el estudio realizado en Ecuador sobre una muestra de 204 teletrabajadores

dores confirmó la importancia de diseñar correctamente el puesto de trabajo en el domicilio y proporcionar educación postural para el trabajo con pantalla de datos a fin de prevenir los daños osteomioarticulares<sup>(32)</sup>.

En la literatura científica se describen también alteraciones visuales en los operadores de pantalla de datos. Así, se menciona el término de Síndrome Visual Informático (SVI). En un estudio transversal realizado entre trabajadores informáticos de Sri Lanka se observó una alta prevalencia de Síndrome Visual Informáticos (SVI). Se encontraron diferencias estadísticamente significativas con las siguientes variables: sexo femenino, antigüedad en la ocupación, uso diario del ordenador o existencia de enfermedad ocular preexistente, entre otras<sup>(33)</sup>. Se entiende por SVI una combinación de problemas oculares relacionados con el uso de las TICs. En general se manifiesta por molestias oculares como sequedad, irritación, ardor, visión borrosa o doble, dolor cervical y cefaleas<sup>(34)</sup>.

Las molestias visuales se relacionan con tiempos de exposición prolongados a pantallas de datos, también a las características de las mismas tanto en intensidad lumínica o contraste como en cuanto al tamaño. El trabajo continuo sobre pantalla de datos genera una disminución en el parpadeo normal, prácticamente disminuye a la mitad, lo que determina una menor lubricación lacrimal; esto último explicaría en parte las molestias oculares<sup>(35)</sup>.

En un estudio de cohortes con 10 años de seguimiento, entre 2000 y 2009, incluyendo a 3054 trabajadores de pantalla de datos se confirmó la frecuencia de fatiga visual en este puesto de trabajo. En este estudio la fatiga visual se relacionaba con el tiempo de uso de las pantallas de datos, con el uso de gafas y con el estrés<sup>(36)</sup>.

## Perspectivas

El teletrabajo es un fenómeno complejo con variadas formas de presentación, siendo la domiciliaria quizás de las más frecuentes. Como ocurre con cualquier otro proceso laboral, el teletrabajo presenta aspectos positivos y negativos en relación con la salud del trabajador.

Desde la prevención se deberían fomentar políticas de protección para la salud del trabajador vinculadas con la organización del teletrabajo. En particular se deberá prestar atención a los tiempos de trabajo y de descanso, asegurando el denominado derecho a la desconexión. Un riesgo a cuidar es evitar las formas precarias de empleo en el teletrabajo. Con relación a las condiciones laborales específicas habrá que promover aquellos factores protectores o saludables que han sido identificados como son la autonomía, la capacidad de iniciativas y de creación, y en el caso del teletrabajo realizado en domicilio la compatibilidad con la actividad doméstica. Por otra parte, se deberá controlar o eliminar factores de riesgo tales como el aislamiento social, los tiempos prolongados de trabajo con pantalla de datos, el sedentarismo, las posturas estáticas y la sobrecarga cognitiva.

**Tabla 1.** Términos y expresiones empleadas en la búsqueda

Términos en inglés (MeSH y otros)	Términos en español (DeCS y otros)
Teleworking	Teletrabajo
Work from home	Trabajo en domicilio
Risk	Riesgo
Health	Salud

MeSH: Medical Subject Headings

DeCS: Descriptores en Ciencias de la Salud

**Tabla 2.** Artículos seleccionados según diseño del estudio

Tipo de estudio	Número
Estudio transversal (encuesta, estudio de prevalencia)	10
Revisión sistemática y/o narrativa	10
Estudio de cohortes	1
Ensayos, artículos de opinión y/ o conceptuales, documentos, debates	9
Metanálisis	1
Total	31

**Tabla 3.** Características y principales resultados en los estudios transversales seleccionados (n=10)

Primer autor, año de publicación, referencia País	Título	Muestra estudiada	Resultado
Galanti et al (2021) <sup>(10)</sup> Italia	Work From Home During the COVID-19 Outbreak: The Impact on Employees' Remote Work Productivity, Engagement, and Stress	209 teletrabajadores domiciliarios	El conflicto entre la familia y el trabajo, y el aislamiento social se relacionaron negativamente, mientras que el autoliderazgo y la autonomía se relacionaron positivamente con la productividad y el compromiso del teletrabajador domiciliario. El conflicto entre la familia y el trabajo y el aislamiento social se vincularon con el estrés en el teletrabajador
Xiao et al (2021) <sup>(11)</sup> EE.UU.	Impacts of Working From Home During COVID-19 Pandemic on Physical and Mental Well-Being of Office Workstation	988 teletrabajadores domiciliarios	Se observó una disminución del bienestar físico y mental general después de la instrumentación de trabajo domiciliario. Se asoció con el ejercicio físico, la ingesta de alimentos, la comunicación con los compañeros de trabajo, los niños en el hogar, las distracciones durante el trabajo, las horas de trabajo ajustadas, el diseño de la estación de trabajo y la satisfacción con los factores ambientales interiores del espacio de trabajo

<b>Primer autor, año de publicación, referencia País</b>	<b>Título</b>	<b>Muestra estudiada</b>	<b>Resultado</b>
Bertino et al (2021) <sup>(16)</sup> Italia	Telework during COVID-19 outbreak: impact on mental health among Italian workers	804 teletrabajadores	El 30% de los encuestados presentaba niveles patológicos de depresión, el 20,8% de ansiedad, el 30,7% de estrés y el 5% padecía de insomnio. Sin embargo, el teletrabajo en sí fue ampliamente apreciado por los teletrabajadores y no pareció estar directamente asociado con un aumento de los síntomas psíquicos. Estos fueron exacerbados por el estrés relacionado con el COVID-19 y por determinantes constitucionales y/o sociales
De Sio et al (2021) <sup>(17)</sup> Italia	Telework and its effects on mental health during the COVID-19 lockdown	821 teletrabajadores pertenecientes a una asociación de profesionales italianos	El distress se asoció con el nivel educativo, con los hábitos y con la percepción de malestar. El malestar se asoció con una mayor demanda de trabajo durante la pandemia, los estilos de vida y hábitos y el estrés
Arce-Espinoza et al (2020) <sup>(26)</sup> Costa Rica	Actividad física y tiempos de comida en teletrabajadores y trabajadores presenciales de una universidad estatal de Costa Rica	241 teletrabajadores y 223 trabajadores presenciales	Los trabajadores presenciales reportaron más actividad física y mejor cumplimiento de los horarios de las comidas. Los teletrabajadores de esta institución necesitan cambiar las prácticas de actividad y alimentación para reducir el peligro de obesidad y enfermedades cardiovasculares
Moreira et al (2021) <sup>(28)</sup> Portugal	Occupational Health: Does Compliance with Physical Activity Recommendations Have a Preventive Effect on Musculoskeletal Symptoms in Computer Workers? A Cross-Sectional Study	119 trabajadores informáticos	Los trabajadores informáticos presentaron síntomas musculoesqueléticos en la zona lumbar, cuello y hombros. Los participantes que siguieron las recomendaciones de actividad física informaron menor sintomatología muscular esquelética que los que no lo hicieron. Este hallazgo podría ser importante para orientar programas exitosos que promuevan la actividad física en este grupo de trabajadores.
Yoshimoto et al (2021) <sup>(29)</sup> Portugal	Pain Status and Its Association with Physical Activity, Psychological Stress, and Telework among Japanese Workers with Pain during the COVID-19 Pandemic	1941 trabajadores entre 20 y 64 años con dolor en las 4 semanas anteriores al estudio	Aproximadamente la mitad de los trabajadores afirmaron haber disminuido la actividad física (47%) y aumentado el estrés psicológico (47%) durante la pandemia. Los análisis de regresión logística multivariable encontraron que el teletrabajo (OR=2,27; IC95% 1,68-3,06), la disminución de la actividad física (OR=3,18; IC95% 2,38-4,27) y el aumento del estrés psicológico (OR=2,16; IC95% 1,64-2,84) se asociaron significativamente con el aumento del dolor.

<b>Primer autor, año de publicación, referencia País</b>	<b>Título</b>	<b>Muestra estudiada</b>	<b>Resultado</b>
Šagát et al (2020) <sup>(30)</sup> Arabia Saudita	Impact of COVID-19 Quarantine on Low Back Pain Intensity, Prevalence, and Associated Risk Factors among Adult Citizens Residing in Riyadh (Saudi Arabia)	463 adultos (259 hombres y 204 mujeres) entre 18 y 64 años. Incluyó trabajadores, estudiantes y jubilados.	La prevalencia del dolor bajo de espalda (lumbalgia) antes de la cuarentena fue del 38,8% y después de la cuarentena del 43,8%. La intensidad del dolor lumbar aumentó significativamente durante la cuarentena. Además, durante la cuarentena, una intensidad de lumbalgia significativamente mayor fue reportada por aquellos individuos que (a) tenían entre 35 y 49 años de edad, (b) tenían un índice de masa corporal igual o superior a 30, (c) sufrieron niveles más altos de estrés, (d) no cumplieron con las recomendaciones ergonómicas, (e) estuvieron sentados durante largos períodos, (f) no practicaron suficiente actividad física, y g) se sometieron a teletrabajo o enseñanza a distancia. No se encontraron diferencias significativas por sexo.
Larrea-Araujo et al (2021) <sup>(32)</sup> Ecuador	Ergonomic Risk Factors of Teleworking in Ecuador during the COVID-19 Pandemic: A Cross-Sectional Study	204 teletrabajadores	Los teletrabajadores reorganizaron sus dormitorios para llevar a cabo sus actividades. Los encuestados en cada grupo de edad declararon que no percibían dolencias más significativas que las experimentadas antes de comenzar el teletrabajo. Se encontró relación entre las dolencias del cuello y la edad ( $p=0,031$ ) y entre las dolencias del brazo/ antebrazo y la edad ( $p=0,032$ ).
Ranasinghe et al (2016) <sup>(33)</sup> Sri Lanka	Computer vision syndrome among computer office workers in a developing country: an evaluation of prevalence and risk factors	2210 trabajadores informáticos	Los trabajadores tenían una alta prevalencia de Síndrome Visual Informático (SVI). Las mujeres, la mayor antigüedad en la ocupación, la mayor frecuencia de uso diario del ordenador, la enfermedad ocular preexistente, el no uso de un filtro de pantalla, el uso de lentes de contacto y un mayor conocimiento de las prácticas ergonómicas se asociaron significativamente con la presencia de SVI. Los factores asociados con la gravedad del SVI fueron la antigüedad y la presencia de enfermedad ocular preexistente.

## Bibliografía

1. Weller J. La pandemia del COVID-19 y su efecto en las tendencias de los mercados laborales. Documentos de Proyectos (LC/TS 2020/67). México DF: Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL); 2020.
2. Valencia AS. El trabajo inmaterial en el ciclo material del capital y la determinación de las clases sociales en el capitalismo contemporáneo. Cuaderno CRH. 2014;27(70):47-59.
3. Vélez-Villegas JD. El teletrabajo una forma de inclusión de las personas en situación de discapacidad al mundo laboral y la gestión de sus riesgos laborales. Revista CES Derecho. 2013;4(1):29-45.
4. Messenger J, Vargas-Llave O, Gschwind L, Boehmer S, Vermeylen G, Wilkens M. Trabajar en cualquier momento y en cualquier lugar: consecuencias en el ámbito laboral. Luxemburgo: Eurofound; 2019 [citado 1 Nov 2021]. Disponible en: [https://www.ilo.org/global/publications/books/WCMS\\_712531/lang-es/index.htm](https://www.ilo.org/global/publications/books/WCMS_712531/lang-es/index.htm)
5. Araújo A, Cardozo A. Tiempos acelerados y espacios nómades de la hipermodernidad. Psicología, Conocimiento y Sociedad. 2016;6(2):209-22.
6. Betancourt O. Texto para la Enseñanza e Investigación de la Salud y Seguridad en el Trabajo. Quito: Ed. OPS/OMS-FUNSA; 1999.
7. Sánchez-Toledo AM. Efectos del teletrabajo sobre el bienestar de los trabajadores. Rev Asoc Esp Espec Med Trab. 2021;30(2):244-64.
8. Villalonga A. Movilidad y teletrabajo: retos y oportunidades. Revista de Salud Laboral. ISTAS-CCOO; 2021 [citado 1 Nov 2021]. Disponible en: <https://porexperiencia.com/dossier/movilidad-y-teletrabajo-retos-y-oportunidades>
9. Buomprisco G, Ricci S, Perri R, De Sio S. Health and Telework: New Challenges after COVID-19 Pandemic. Eur J Public Health. 2021;5(2):em0073.
10. Galanti T, Guidetti G, Mazzei E, Zappalà S, Toscano F. Work From Home During the COVID-19 Outbreak: The Impact on Employees' Remote Work Productivity, Engagement, and Stress. J Occup Environ Med. 2021;63(7):e426-e432.
11. Well-Being of Office Workstation Users. J Occup Environ Med. 2021;63(3):181-90.
12. Franco S, Wittke T, Migliaro A, Funcasta L. Teletrabajo en tiempo de coronavirus. Montevideo: Facultad de Psicología, Udelar; 2020 [citado 1 Nov 2021]. Disponible en: <https://coronavirus.udelar.edu.uy/facultad-de-psicologia-brinda-recomendaciones-sobre-el-teletrabajo/>
13. Broughton A, Battaglini M. Teleworking during the COVID-19 pandemic Risks and prevention strategies: literature review. Bilbao: European Agency for Safety and Health at Work; 2021. Disponible en: <https://data.europa.eu/doi/10.2802/843915>
14. Tavares A. Telework and health effects review. Int J Healthcare. 2017;3(2):30-6.

- 15.** Chamoux A. Télétravail contraint en pandémie, nouveau risque psychosocial: réflexions sur les enjeux santé et l'accompagnement nécessaire. *Bulletin de l'Académie Nationale de Médecine*. 2021;205(8):985-92.
- 16.** Bertino V, Nisticò V, D'Agostino A, Priori A, Gambini O, Demartini B. Telework during COVID-19 outbreak: Impact on mental health among Italian workers. *European Psychiatry*. 2021;64(S1):S678.
- 17.** De Sio S, Cedrone F, Nieto HA, Lapteva E, Perri R, Greco E, et al. Telework and its effects on mental health during the COVID-19 lockdown. *Eur Rev Med Pharmacol Sci*. 2021;25(10):3914-22.
- 18.** Dejours C, Gernet I. El trabajo, entre sufrimiento y placer. Buenos Aires: Psicopatología del trabajo; 2014 [citado 1 Nov 2021]. Disponible en: [http://mastor.cl/blog/wp-content/uploads/2014/06/Dejours.-Psicopatologia\\_del\\_trabajo.pdf](http://mastor.cl/blog/wp-content/uploads/2014/06/Dejours.-Psicopatologia_del_trabajo.pdf)
- 19.** Saldaña A. La sociedad enferma de gestión. Ideología gestonaria, poder managerial y hostigamiento social. *Revista de Investigación Educativa*. 2008;7.
- 20.** Benavides, Fernando G, Cornelio C, Vives A, Carmenate L, Barraza D, et al. O futuro do trabalho após a COVID-19: o papel incerto do teletrabalho no domicílio. *Rev Bras Saúde Ocup*. 2021;46:e31.
- 21.** Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo. New forms of work in the digital era: implications for psychosocial risks and musculoskeletal disorders. Bilbao: Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo; 2021 [citado 2 Nov 2021]. Disponible en: [https://osha.europa.eu/sites/default/files/Teleworking\\_psychosocial\\_risk\\_factors\\_MSDs\\_implications.pdf](https://osha.europa.eu/sites/default/files/Teleworking_psychosocial_risk_factors_MSDs_implications.pdf)
- 22.** Berg-Beckhoff G, Nielsen G, Ladekjær-Larsen E. Use of information communication technology and stress, burnout, and mental health in older, middle-aged, and younger workers - results from a systematic review. *Int J Occup Environ Health*. 2017;23(2):160–71.
- 23.** Oakman J, Kinsman N, Stuckey R, Graham M, Weale V. A rapid review of mental and physical health effects of working at home: how do we optimise health? *BMC Public Health*. 2020;20(1):1825.
- 24.** López-Bermúdez M. Teletrabajo con perspectiva de género y salud laboral. *Revista de Salud Laboral*. Madrid: ISTAS-CCOO; 2021 [citado 5 Nov 2021]. Disponible en: <https://porexperiencia.com/dossier/teletrabajo-con-perspectiva-de-genero-y-salud-laboral>
- 25.** Buck C, Loyen A, Foraita R, Van Cauwenberg J, De Craemer M, Mac Donncha C, et al. Factors influencing sedentary behaviour: A system based analysis using Bayesian networks within DEDIPAC. *PLoS One*. 2019;14(1):e0211546.
- 26.** Wilmot EG, Edwardson CL, Achana FA, Davies MJ, Gorely T, Gray LJ, et al. Sedentary time in adults and the association with diabetes, cardiovascular disease and death: systematic review and meta-analysis. *Diabetologia*. 2012;55(11):2895-905.

- 27.** Arce-Espinoza L, Rojas-Sáurez K. Actividad física y tiempos de comida en teletrabajadores y trabajadores presenciales de una universidad estatal de Costa Rica. *UNED Research Journal*. 2020;12(2).
- 28.** Moreira S, Ferreira MS, Criado MB, Machado J, Mesquita C, Lopes S, et al. Occupational Health: Does Compliance with Physical Activity Recommendations Have a Preventive Effect on Musculoskeletal Symptoms in Computer Workers? A Cross-Sectional Study. *Int J Environ Res Public Health*. 2021;18:7604.
- 29.** Yoshimoto T, Fujii T, Oka H, Kasahara S, Kawamata K, Matsudaira K. Pain Status and Its Association with Physical Activity, Psychological Stress, and Telework among Japanese Workers with Pain during the COVID-19 Pandemic. *Int J Environ Res Public Health*. 2021;18:5595.
- 30.** Šagát P, Bartík P, Prieto-González P, Tohánean DI, Knjaz D. 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. *Int J Environ Res Public Health*. 2020;17(19):7302.
- 31.** Venegas-Tresierra CE, Rodríguez-Tarrillo AM. El teletrabajo y las enfermedades profesionales: a propósito de la covid-19. *CES Salud Pública*. 2021;9(2):51–70.
- 32.** Larrea-Araujo C, Ayala-Granja J, Vinuesa-Cabezas A, Acosta-Vargas P. Ergonomic Risk Factors of Teleworking in Ecuador during the COVID-19 Pandemic: A Cross-Sectional Study. *Int J Environ Res Public Health*. 2021;18(10):5063.
- 33.** Ranasinghe P, Wathurapatha WS, Perera YS, Lamabadusuriya DA, Kulatunga S, Jayawardana N, et al. Computer vision syndrome among computer office workers in a developing country: an evaluation of prevalence and risk factors. *BMC Research Notes*. 2016;9:150.
- 34.** Prado-Montes A, Morales-Caballero A, Molle-Cassia JN. Síndrome de Fatiga ocular y su relación con el medio laboral. *Med Segur Trab*. 2017;63(249):345-61.
- 35.** Rappaccioli-Salinas R, Hernández-Flores F, Zamora-Madrigal A. Repercusiones en la salud a causa del teletrabajo. *Rev Méd Sinerg*. 2021;6(2):e641.
- 36.** Larese-Filon F, Drusian A, Ronchese F, Negro C. Video Display Operator Complaints: A 10-Year Follow-Up of Visual Fatigue and Refractive Disorders. *Int J Environ Res Public Health*. 2019;16(14):2501.