

Editorial

Teletrabajo y salud laboral

Un cambio importante en el mundo laboral de los últimos años es el teletrabajo. Sin duda, el desarrollo de las nuevas tecnologías, la pandemia de Covid-19 y el contexto socioeconómico han sido motores de este cambio. Algunos sectores productivos han adoptado más esta modalidad de trabajo que otros, siendo una realidad que en la mayoría de los sectores laborales, está presente de alguna u otra manera. Al principio, parecía que era un fenómeno pasajero, pero se está manteniendo en cierta medida y previsiblemente seguirá existiendo. En este sentido, es llamativo el dato de que “Dos de cada tres españoles rechazarían un empleo sin teletrabajo” que apareció en el VI Estudio de Salud y Vida de Aegón publicado en 2023.

La Organización Internacional del Trabajo ha definido al teletrabajo como a un tipo de trabajo que se realiza remotamente empleando dispositivos electrónicos. En España se ha regulado legalmente hace pocos años mediante la Ley 10/2021, de 9 de julio, de trabajo a distancia, en el que se establecen distintos derechos, como el derecho a una adecuada protección en materia de seguridad y salud en el trabajo. Teniendo en cuenta que los asuntos relacionados con seguridad y salud en el trabajo se enmarcan dentro de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales 31/1995. Por otra parte, el Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo publicó también en 2021 la Nota Técnica de Prevención 1.165 “Teletrabajo: criterios para su integración en el sistema de

gestión de la seguridad y salud en el trabajo”, en la que se consideran sobre todo aspectos técnicos de prevención de riesgos laborales como la evaluación de riesgos en esta modalidad de trabajo.

Desde el punto de vista de salud laboral, nos planteamos si el teletrabajo tiene ciertas repercusiones sobre la salud de los trabajadores. ¿El teletrabajo afecta a nuestra salud? Como médicos del trabajo vemos y analizamos que hay posibles efectos positivos y negativos del teletrabajo sobre la salud de los trabajadores que lo realizan, especialmente si lo ejercen durante toda o la mayoría de su jornada laboral. Si buscamos evidencias científicas, vemos que se están empezando a publicar estudios y revisiones sobre este tema. Así, destaca la revisión sistemática de Sers y colaboradores en la que revisan todo lo publicado en la literatura científica hasta abril del año 2023 sobre teletrabajo y comportamiento físico. Tras su análisis, estos autores encuentran un mayor riesgo de realizar una menor actividad física en los trabajadores que realizan teletrabajo, mientras que por el contrario describen en estos trabajadores un mejor patrón de sueño, todo un factor protector de la salud.

¿Y respecto a salud mental? En este tema los resultados publicados sobre una mayor presencia de alteraciones de salud mental pueden estar influenciados por el efecto de la pandemia de Covid-19, ya que se suelen incluir los años pandémicos en estas revisiones. Por ello, parece

más prudente esperar a tener estudios sobre los años posteriores para tener unos resultados más claros.

El poder disponer de unos resultados claros sobre los efectos del teletrabajo en la salud de las personas que lo realizan nos ayudarán a diseñar y llevar a cabo una mejor vigilancia de la salud de estos trabajadores, así como a valorar la necesidad de realizar algunas intervenciones.

El teletrabajo ha irrumpido con fuerza y actualmente sigue teniendo una implantación importante en nuestra sociedad. Como médicos del trabajo, no tenemos más remedio que considerar esta modalidad laboral desde el punto de vista de todas nuestras competencias, es decir, preventiva, asistencial, pericial, gestora y docente e investigadora. Nos queda mucho por analizar

respecto al teletrabajo que actualmente realiza un gran número de trabajadores.

Teresa del Campo Balsa
Directora de la Revista de la Asociación Española
de Especialistas en Medicina del Trabajo

Bibliografía

1. Sers S, Woll A, Wäsche H. The Relationship Between Working From Home and Physical Behavior: A Systematic Review. *J Phys Act Health* 2025; 22: 923-939.
2. Martínez Gárate I, Casal Pardo B, Valdés del Olmo L. Effects of teleworking on workers' health: A systematic review. *Med Segur Trab (Internet)* 2025; 71: 56-69.