

GUÍA

# Seguridad y salud en el trabajo

desde el modelo remoto



# Contenidos

- p.03 **¿Qué es la seguridad laboral?**
- p.04 **Principales riesgos de la salud en el teletrabajo**
- p.06 **¿Qué dice la Ley al respecto?**
- p.08 **3 tips para prevenir riesgos en la salud de tus colaboradores**
- p.10 **Concepto de ciberseguridad de los datos y la seguridad**
- p.12 **Ciberamenazas a las que se enfrenta una empresa**
- p.14 **¿Qué es la ergonomía en el puesto de trabajo?**
- p.16 **Tips para lograr un trabajo de calidad**
- p.18 **Beneficios de impartir un programa de capacitación en seguridad y salud**

# ¿Qué es la seguridad laboral?

Podemos definir a la seguridad laboral como **una disciplina que se enmarca dentro de la prevención de los riesgos profesionales.**

El objetivo de la seguridad en el trabajo es poder conocer, desarrollar y aplicar medidas que permitan disminuir o eliminar los riesgos que la actividad laboral conlleva.





# Principales riesgos de la salud en el teletrabajo

---

# Principales riesgos de la salud en el teletrabajo

Entre los riesgos más comunes que podemos ver en los trabajos que se hacen en modalidad teletrabajo o distancia, encontramos:



## Problemas musculoesqueléticos

Podemos entender a estos problemas o riesgos como aquellos que tienen su origen por la acción del trabajo remoto. Esto se debe a que las personas no cuentan con sillas ergonómicas ni tampoco con escritorios que tengan la altura adecuada. También se asocia a ausencia de pausas activas y a posturas correctas.

## Fatiga ocular

Podemos entender a estos problemas o riesgos como aquellos que tienen su origen por la acción del trabajo remoto. Esto se debe a que las personas no cuentan con sillas ergonómicas ni tampoco con escritorios que tengan la altura adecuada. También se asocia a ausencia de pausas activas y a posturas correctas.

## Problemas de tipo mental y estrés

Otro de los problemas o riesgos a los que se ven expuestos los colaboradores que trabajan a distancia es a su salud mental.

Esta se puede ver afectada por un exceso de estrés debido a que no saben manejar la carga o los horarios, también al no poder equilibrar la vida personal - familiar con la laboral, y también es posible que el aislamiento les cause enfermedades como cuadros depresivos.



**¿Qué dice la Ley  
al respecto?**

---

# ¿Qué dice la Ley al respecto?



Podemos decir que dentro del artículo 37 del Decreto Supremo No. 594 promulgada en el año 2000 del Ministerio de Salud, aprobó un reglamento donde se establecen las condiciones de tipo sanitario y ambiental que son básicas y que deben cumplirse en los entornos laborales.

La ley lo que busca es poder eliminar todo tipo de factores que sean un peligro, a esta ley se le suma el artículo 184 del Código del Trabajo dentro del cual se deja claro que el empleador tiene la obligación de tomar las medidas que sean necesarias con el fin de garantizar la protección de sus colaboradores, esto además añade medidas como higiene y seguridad y la incorporación del uso de elementos de seguridad llamados EPI's.



## **3 tips para prevenir riesgos en la salud de tus colaboradores**

---

# 3 tips para prevenir riesgos en la salud de tus colaboradores

Uno de los aspectos más importantes que como empresa y área de gestión de personas, es importante saber cómo es posible prevenir enfermedades y riesgos, aquí van algunas recomendaciones que debes considerar en tu organización:



## 1. Proporciona herramientas y lineamientos claros

Es importante que como empresa se desarrollen herramientas y lineamientos que permitan que los colaboradores estén informados sobre los riesgos y enfermedades propias de su trabajo y las formas de evitarlos.

## 2. Promueve la actividad física

Otro aspecto que es necesario considerar como empresa es poder promover la actividad física, las pausas activas ayudan a mover las partes del cuerpo que siempre están en la misma postura, también incentivar en la práctica de alguna actividad como correr, yoga entre otros.

## 3. Promueve el contacto humano a través de interacciones virtuales

Si bien muchas personas realizan su trabajo desde sus casas, es importante promover espacios donde sea posible interactuar, conversar y hacer presencia humana pese a que se realice por medio de un espacio virtual. Dar pie a la cercanía por medio de la confianza y la comunicación es vital.



# **Concepto de ciberseguridad de los datos y la seguridad**

---

# Concepto de ciberseguridad de los datos y la seguridad

El teletrabajo es una de las modalidades en las que las personas pueden desempeñar sus funciones y se vio más activada debido a la pandemia. Sin embargo se ha demostrado que esta forma de trabajo puede conllevar una serie de riesgos especialmente relacionados con la ciberseguridad.

Desde Buk hablaremos sobre qué es la ciberseguridad de los datos y la privacidad en el teletrabajo y cómo se puede garantizar la seguridad de los datos y la privacidad de los empleados.





# **Ciberamenazas a las que se enfrenta una empresa**

---

# Ciberamenazas a las que se enfrenta una empresa

Existen muchos tipos de amenazas a las cuales se ven enfrentadas las empresas, estas pueden ser un enorme riesgo para la seguridad de la información y las funciones de la organización. Estas amenazas pueden ser:

## **Phishing:**

Es una práctica que busca engañar a los colaboradores para que revelen información confidencial o descarguen software malicioso con el fin de acceder a cuentas o claves de acceso.

## **Ataques de ransomware:**

Es también un tipo de práctica maliciosa en donde se secuestra la información de la empresa y la mantienen como rehén hasta que se pague una suma de dinero, esta se hizo muy popular desde hace unos años.

## **Ataques de denegación de servicio (DDoS):**

Es otro tipo de ataque y representa una amenaza importante para las empresas. En estos ataques, los servidores de la empresa son bombardeados con una gran cantidad de tráfico, lo que provoca una sobrecarga y la caída del sistema.

Además, de estos, podemos encontrar otros como por ejemplo los hacking, los diversos tipos de virus y gusanos.



**¿Qué es la ergonomía  
en el puesto de trabajo?**

---

# ¿Qué es la ergonomía en el puesto de trabajo?

La ergonomía es una ciencia que tiene como objetivo orientar al ser humano en cumplir con sus actividades diarias de manera satisfactoria, tomando en cuenta todas las adaptaciones pertinentes para proteger su salud física. Es así que esta ciencia diseña sistemas donde las personas puedan mejorar su productividad.

**Cuando se trata del espacio de trabajo la ergonomía contempla los siguientes factores:**

**Geométricos:** cargas posturales y físicas, en conjunto con el diseño y distribución del puesto de trabajo.

**Ambientales:** elementos climáticos, lumínicos y químicos que puedan afectar la seguridad y la higiene del espacio.

**Temporales:** distribución de la semana laboral, flexibilidad horaria y descansos garantizados.

## ¿Cómo evitar lesiones o dolores musculares?

En el contexto corporativo, los trastornos músculo-esqueléticos son una de las problemáticas más comunes, estos suelen presentarse en dolores lumbares y cervicales, causados por trabajar mucho tiempo en la misma posición, además de dolores en las manos y muñecas que derivan de emplear el teclado y el mouse constantemente.

### ACHS: prácticas para la ergonomía en el puesto de trabajo

De acuerdo a la guía de recomendaciones prácticas de la Asociación Chilena de Seguridad (ACHS), estos son algunos de los ajustes ergonómicos que se pueden realizar para evitar tales dolencias con una postura:

- Mirando al frente, sin forzar el cuello hacia arriba o abajo.
- Codos apoyados y apegados al cuerpo en un ángulo de 90° a 100°.
- Muñeca relajada, alineada al antebrazo, evitando desviaciones laterales.
- Espalda apoyada, manteniendo su curvatura natural.
- Pies completamente apoyados al piso, asegurando que las rodillas queden en un ángulo mayor a 90°.

También se recomienda ordenar los objetos en el espacio de trabajo de acuerdo a su frecuencia de uso, para facilitar alcanzar las herramientas requeridas durante la jornada laboral.



**¿A qué se le considera  
un accidente laboral?**

---

# ¿A qué se le considera un accidente laboral?

En el marco de la Ley 16.744, que regula las normas sobre Accidentes del Trabajo y Enfermedades Profesionales, un accidente laboral se define como toda lesión que sufre una persona por causa o en el contexto del trabajo que desempeña, pudiendo provocar incapacidad temporal, permanente o incluso la muerte.

**Así, en el contexto del trabajo remoto, la ley indica que los accidentes laborales se relacionan con las siguientes circunstancias:**

Accidentes que sufran en el trayecto directo, de ida o regreso, entre la habitación y el lugar, distinto de su habitación, donde trabajen.

Accidentes que sucedan entre la habitación del colaborador y las instalaciones de su empleador, aun cuando su domicilio se haya establecido como lugar de trabajo bajo la modalidad a distancia.

En caso de que el colaborador se desempeñe en un sitio distinto a su domicilio, el siniestro que ocurra entre dicho punto y las dependencias de su entidad empleadora, o viceversa, se considera como accidente con ocasión del trabajo.





# **Tips para lograr un trabajo de calidad**

---

# Tips para lograr un trabajo de calidad

Con estas nociones en mente, es importante adoptar algunas prácticas para lograr un equilibrio, que cuide el bienestar personal y permita dar lo mejor en la vida laboral y en la privada.



## Establecer horario

Algo se debe tener presente es que el teletrabajo no implica cumplir las responsabilidades cuando se quiera o pueda, pues esto hace que se trabaje más de la cuenta y que cueste sentir que la jornada finaliza. Por eso se debe de establecer una rutina con horarios fijos de inicio de trabajo, comida y cierre, y apegarse a ellos.

## Buscar un espacio físico adecuado

Es muy valioso elegir un lugar específico para las actividades laborales, que no sea un sitio que se relacione con la vida privada o familiar.

De este modo se puede establecer límites concretos y evitar distracciones de todo tipo, así como ruidos que puedan entorpecer el trabajo.

Se puede incluso acondicionar dicho espacio al gusto propio, para que resulte agradable estar ahí y fomente la concentración.

## No realizar labores domésticas en el horario laboral

Una manera de arruinar la rutina establecida de teletrabajo, es hacer actividades de casa en horario laboral, aprovechando las pausas que deben tomarse para despejarse.

Hay que tomar descansos, pero controlados por tiempo, y que sean para eso, para relajarse, no para hacer otras cosas, ya que eso añade tareas a la carga laboral.

## No sostener llamados o reuniones fuera del horario laboral

Bajo la misma premisa, no hay que realizar actividades laborales fuera del horario de trabajo. Hay que dedicar el tiempo que se merece a la vida personal.

Por ello surgió la iniciativa de modificación al Código del Trabajo, en donde se establece el derecho a la desconexión digital para que no se tenga que contestar llamadas, correos o estar en reuniones virtuales fuera de la jornada laboral.

Con esto se busca respetar el tiempo, la privacidad y, por sobre todo, el bienestar de los colaboradores para tener un ambiente laboral sano y feliz.



# **Beneficios de impartir un programa de capacitación en seguridad y salud**

---

# Beneficios de impartir un programa de capacitación en seguridad y salud

Hacer saber a tus colaboradores que su salud es una de tus prioridades, tiene un valor intrínseco, pero, adicionalmente:

## 1. Fomenta una cultura de prevención

De acuerdo al último Informe Anual de Estadísticas sobre Seguridad y Salud en el Trabajo, en Chile se reportaron 135.715 accidentes laborales y 241.968 enfermedades profesionales durante el 2021.

Estas cifras destacan la importancia de construir culturas preventivas dentro de las empresas, un objetivo para el que es fundamental concientizar e informar acerca de las prácticas de seguridad necesarias dentro de los distintos ambientes laborales.

## 2. Mejora la motivación de los trabajadores

Entre las enfermedades profesionales reportadas durante el 2021, 20,6% están relacionadas con la salud mental. Dentro del contexto laboral, estas problemáticas suelen responder a la depresión, ansiedad o el estrés.

La entrega de nuevas competencias, como la capacitación en seguridad y salud, motiva a los trabajadores, haciéndoles sentir más seguros sobre su desempeño, lo que beneficia su salud mental, para la que también puedes entregarles herramientas, como el mindfulness.

## 3. Reduce gastos asociados a accidentes

Un programa de capacitación en seguridad y salud en el trabajo te permite disminuir los accidentes laborales, con las consecuentes ausencias, tratamientos y posibles litigios. Así mismo, tener bajos índices de riesgo favorece a tu empresa a la hora de contratar seguros.

## 4. Un programa de capacitación en seguridad y salud en el trabajo trasciende fuera del mismo

Instalar una cultura de seguridad dentro del ambiente laboral también tiene repercusiones fuera del espacio físico, llevando a los trabajadores a ser más conscientes de su autocuidado y el cuidado de otros.

Esto es especialmente importante para disminuir los accidentes laborales en trayecto, que en 2021 alcanzaron 45.601 casos reportados y que se estima llegan a causar ausencias de hasta 25 días.

# ¿Conoces Buk?

Para llevar una buena gestión de personal, ya sea en modo presencial o de teletrabajo, un software de Recursos Humanos puede ser de gran ayuda.

Organiza a tu plantilla de colaboradores y administrar cada aspecto, siempre manteniendo el flujo de comunicación con ellos, reconociendo su labor y sabiendo qué les preocupa, por medio de encuestas.

Buk es este software que buscas y que será una gran herramienta para acercarte a tu equipo de trabajo, esté donde esté.



**Atrae**  
el mejor talento  
para tu empresa



**Gestiona**  
a las personas y  
automatiza tareas  
administrativas



**Potencia**  
las habilidades de  
tu equipo



**Compromete**  
a tus colaboradores y  
fortalece la cultura en  
tu organización

## Contáctanos

·buk· Crea un lugar de trabajo **más feliz ;)**