The ‘New Normal’ of Hybrid Work HomeOffice Ergonomics & Hazards Stats and Facts – Spanish



HECHOS

- **Configuración Deficiente de la Estación de Trabajo:** el escritorio, la silla y la posición de la pantalla inadecuados en casa pueden provocar fatiga musculoesquelética en el cuello, la espalda y los hombros.
- **Sedentarismo Prolongado:** los períodos prolongados sin movimiento aumentan el riesgo de fatiga, mala circulación y dolor crónico.
- **Iluminación Inadecuada:** las malas condiciones de iluminación pueden causar fatiga visual, dolores de cabeza y menor concentración durante las tareas.
- **Riesgos de Tropiezo e Incidentes Eléctricos:** cables sueltos, enchufes sobrecargados y espacios de trabajo desordenados aumentan el riesgo de tropiezos, caídas e incidentes eléctricos.
- **Difuminación de los Límites Trabajo-Vida Personal:** la falta de separación entre el trabajo y el espacio personal puede llevar a jornadas más largas, fatiga y menor tiempo de recuperación.
- **Fatiga Mental y Aislamiento:** trabajar de forma remota sin interacción regular puede aumentar el estrés, la distracción y la menor atención a la seguridad.
- **Uso Inadecuado del Equipo:** el uso de muebles o dispositivos no ergonómicos no diseñados para trabajo prolongado puede contribuir a lesiones por esfuerzo repetitivo.

ESTADÍSTICAS

- En Estados Unidos, los trastornos musculoesqueléticos representan casi el 30% de todas las lesiones laborales que requieren días de ausencia, incluidas las relacionadas con la mala ergonomía en entornos de trabajo remoto (Oficina de Estadísticas Laborales de EE. UU., 2022-2023).
- Los datos laborales de EE. UU. muestran que las lesiones por sobreesfuerzo y reacción corporal siguen siendo una de las principales causas de lesiones en el trabajo, a menudo vinculadas a la mala ergonomía en la estación de

trabajo (BLS, 2021-2023).

- En Canadá, las lesiones musculoesqueléticas son el tipo más común de lesión laboral con tiempo perdido, frecuentemente asociadas a la configuración de la estación de trabajo y las tareas repetitivas (Asociación de Juntas de Compensación de Trabajadores de Canadá, años recientes).
- Los datos canadienses indican que los trabajadores en funciones administrativas y remotas reportan altas tasas de incomodidad y lesiones por esfuerzo, especialmente en entornos de trabajo desde casa (AWCBC e informes de salud ocupacional, 2021-2023).
- Los datos de EE. UU. muestran que la fatiga laboral y las jornadas de trabajo extendidas contribuyen a un mayor riesgo de lesiones y menor productividad, especialmente en acuerdos de trabajo remoto o híbrido (Consejo Nacional de Seguridad, años recientes).
- Los estudios de salud ocupacional indican que los trabajadores que toman descansos regulares y ajustan sus estaciones de trabajo reportan menores tasas de incomodidad y mayor productividad en comparación con quienes trabajan sin interrupciones (informes de investigación, años recientes).