

# Teletrabajo y Riesgo Ergonómico: Un Análisis Profundo del Impacto en la Salud Ocupacional en Colombia.

**Autores:** Sara Peñuela, Zharick Florido, Kener Gomes y William Forero.

**Coautor:** Camilo Sepúlveda.

La pandemia de COVID-19 ha desencadenado un cambio sin precedentes en la dinámica laboral, impulsando la adopción generalizada del trabajo remoto en todo el mundo. Este cambio drástico en la forma en que realizamos nuestras labores cotidianas ha generado una serie de desafíos significativos para la salud ocupacional. Este estudio ofrece un análisis exhaustivo sobre el impacto del teletrabajo en la salud ocupacional, con especial atención a los riesgos ergonómicos y ambientales que enfrentan los trabajadores en el entorno doméstico colombiano. Se llevó a cabo una revisión bibliográfica de hallazgos de artículos científicos sobre trastornos musculoesqueléticos relacionados con el teletrabajo, publicados en los últimos cinco años. Se utilizaron las bases de datos como ScienceDirect, Scopus, Scielo y Google Scholar. La información se recopiló y agrupó en una matriz de artículos científicos con la herramienta Microsoft Excel. En conclusión, se destacan las principales limitaciones metodológicas de los estudios analizados, lo que permite una reflexión crítica sobre la investigación actual en este campo. Se identifican áreas de oportunidad para estudios futuros, especialmente en la evaluación a largo plazo de los efectos del teletrabajo en la salud, la implementación de mejores prácticas y la efectividad de las estrategias preventivas en diferentes contextos laborales.

Palabras clave:

- Ergonomía
- teletrabajo
- salud ocupacional
- matriz