

Diálogos sobre COVID, trabajo y Salud Mental

El rol de la superintendencia de Riesgos del trabajo

Participan:

- Cro. Cristian Sampayo – Supervisor Call Center SRT - Secretario de Formación y Capacitación Junta Interna ATE-SRT.
- Cra. Mariana Soledad Karaszewski- Lic. en Psicología del Dpto. de Salud Mental SRT - Secretaria de Salud Laboral Junta Interna ATE-SRT
- Cro. Daniel Cuello – integrante del Depto. De Asuntos Legales SRT - Secretario de Administración y Actas Junta Interna ATE-SRT.

RESOLUCIÓN SRT n º 38/2020 —Min. De Trabajo

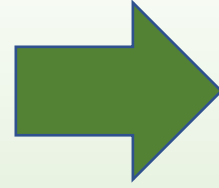
- Protocolo de Denuncia de una Enfermedad COVID-19 en los Términos del Decreto DNU 367/2020.
- Fecha de publicación en B.O 29/04/2020.

DNU 367/2020

Establece al COVID-19 como enfermedad profesional “no listada”.

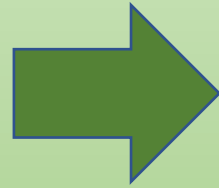
ARTÍCULO 1º.- La enfermedad COVID-19 producida por el coronavirus SARS-CoV-2 se considerará presuntivamente una enfermedad de carácter profesional -no listada- en los términos del apartado 2 inciso b) del artículo 6º de la Ley N° 24.557, respecto de las y los trabajadores dependientes excluidos mediante dispensa legal y con el fin de realizar actividades declaradas esenciales, del cumplimiento del aislamiento social, preventivo y obligatorio ordenado por el Decreto N° 297/20 y sus normas complementarias, y mientras se encuentre vigente la medida de aislamiento dispuesta por esas normativas, o sus eventuales prórrogas, salvo el supuesto previsto en el artículo 4º del presente decreto.

DENUNCIA



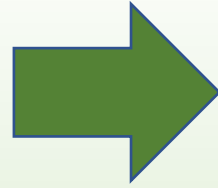
Cuando un trabajador de una actividad que se encuentre excluida del Aislamiento Social, Preventivo y Obligatorio se haya contagiado de la enfermedad COVID-19 se considerará presuntivamente una enfermedad de carácter profesional -no listada- y tendrá cobertura por parte de su ART o E.A.

REQUISITOS



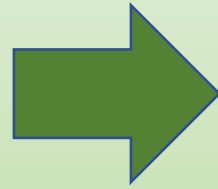
- Certificado confirmatorio de COVID-19 emitido por una entidad sanitaria incluida en el registro federal de establecimientos de salud.
- Descripción del puesto de trabajo, funciones, actividades o tareas habituales y las que realizan en las jornadas trabajadas durante la dispensa de aislamiento.
- Constancia de dispensa emitida por el empleador con nombre y apellido y CUIT del empleador.
 - Nombre, apellido y DNI del trabajador.

TRÁMITE



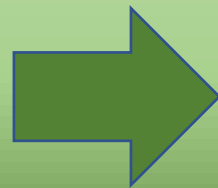
El trabajador con cese de ILT y verificada la contingencia en el Registro de EP, inicia el trámite para la determinación definitiva del carácter profesional de la enfermedad COVID-19 producida por el coronavirus SARS-CoV-2

ESCRITO



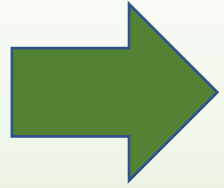
Contenido del escrito, patrocinio letrado obligatorio.
Descripción del puesto de trabajo.
Fundamentos de la relación con la enfermedad
Copia del DNI del trabajador
Copia del DNI y matrícula del abogado
Historia clínica
Constancia de alta médica de la ART o E.A.

TRASLADO



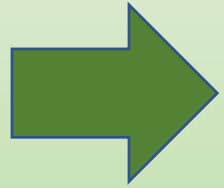
La ART a través de Ventanilla Electrónica (V.E) en el plazo de cinco días hábiles.
El silencio de la misma habilita a continuar la actuación administrativa.

CMC



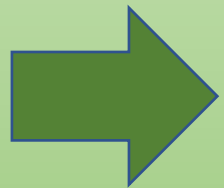
Elevación a CMC, vencido los plazos para contestar de la ART o E.A.
No hay audiencia médica (Diagnostico COVID 19 confirmado)

PRÓRROGA



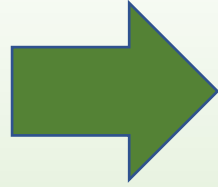
Prórroga de 15 días, si la CMC ordena medidas de prueba para
mejor proveer.

TRÁMITE



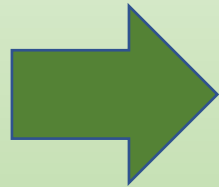
Dictamen CMC, a los 30 días (puede prorrogar por 15 días mas)
expidiéndose del carácter profesional de la enfermedad COVID 19
producida por el coronavirus SARS-CoV-2.

ERRORES



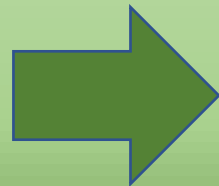
Rectificación del dictamen por contratación sustancial, 3 días hábiles desde notificación. De errores materiales o formales, siempre que la enmienda no altere lo sustancial del acto administrativo observado.

EVALUACION



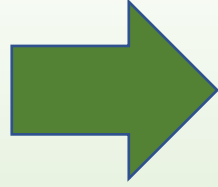
Revocatoria, Procederá cuando haya contradicción entre los fundamentos y la conclusión o se omita resolver alguna cuestión. No suspende plazos de apelación.

APELACION



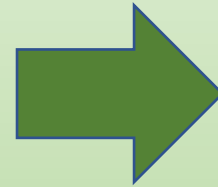
La apelación tendrá 15 días hábiles administrativos. Recurre en los términos de art 46 LRT y 2 Ley 27348

ABOGADO



Patrocinio letrado obligatorio, el trabajador debe contar con el patrocinio de un letrado desde la primera presentación. Previsto en la Resolución SRT 298.

DOMICILIO



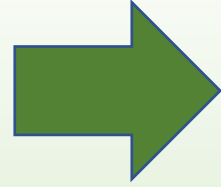
Constitución de domicilio / notificaciones, el trabajador deberá constituir domicilio electrónico a través de su letrado. Las ART o E.A., se notifican por VE (e-Servicios). Si no pudiese utilizar VE, deberá el trabajador junto con su letrado constituir un domicilio postal

APLICACION



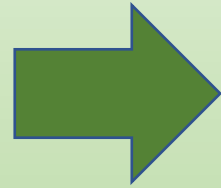
Aplicación del procedimiento, únicamente a casos del Decreto 367/20.

ILT



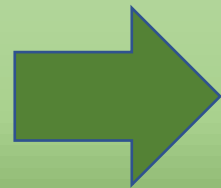
Costo de prestaciones en especie y dinerarias en la Incapacidad Laboral Temporal (ILT), sin necesidad de dictamen de la CMC.

ILP



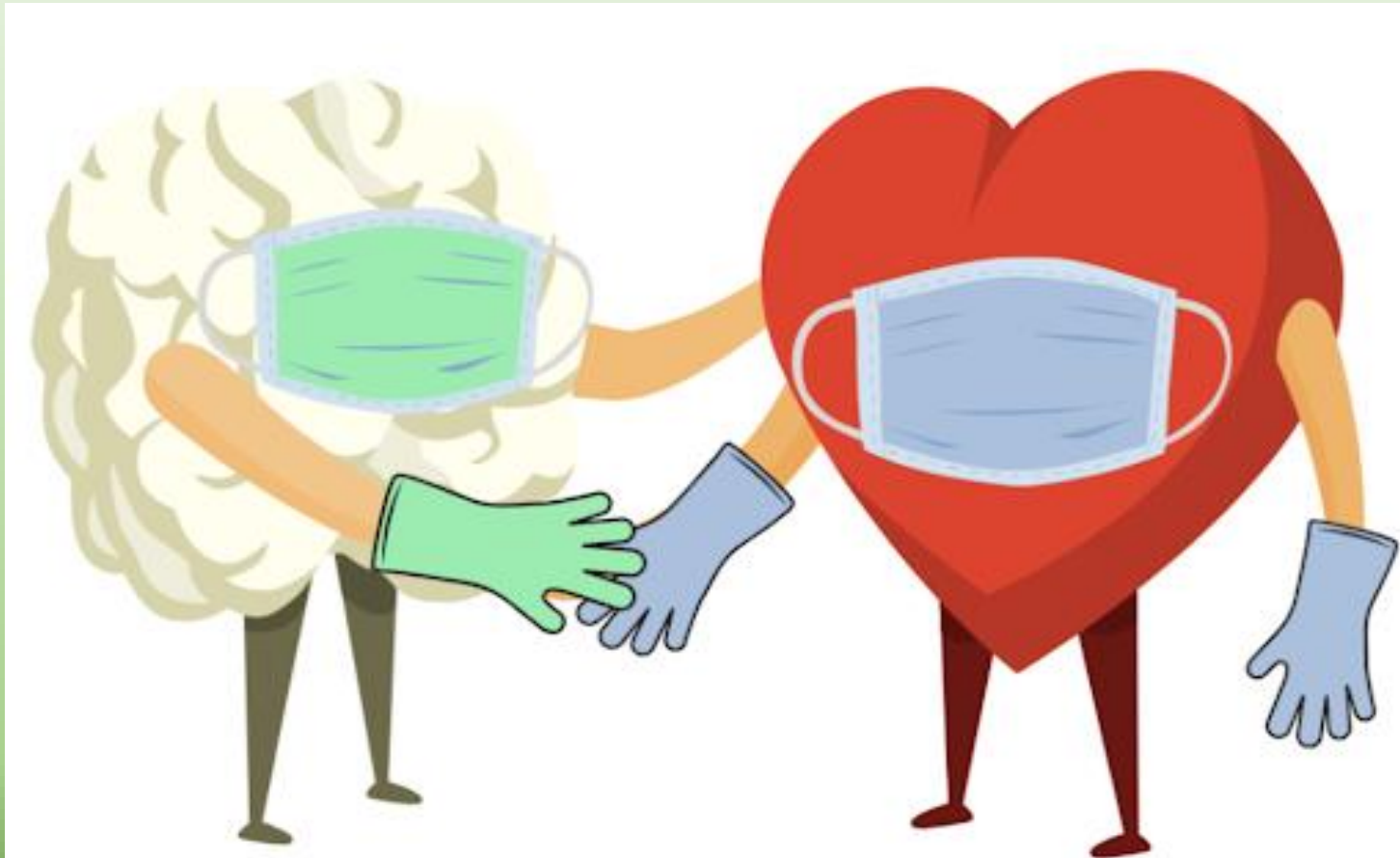
Prestaciones dinerarias Incapacidad laboral Permanente (ILP) y fallecimiento.

FFEP



El financiamiento del FFEP, procede en los casos cuya primera manifestación invalidante se produjese hasta los 60 días después de finalizado el aislamiento y en el caso de trabajadores de salud, hasta los 60 días después de finalizada la emergencia.

COVID y SALUD MENTAL



Cuidar la salud mental es tan (o más) importante que cuidar la salud física.

Ante un evento inesperado, disruptivo y de gran magnitud como lo es la pandemia actual, es importante tener en cuenta que ***nuestra salud mental posiblemente se verá afectada de alguna manera. Aunque claro está que no todas las personas nos veremos afectadas de igual manera ni en la misma medida.*** Es esperable que cada persona exacerbe su personalidad de base, sus rasgos más neuróticos y sus propios conflictos pre-existentes.

Algunas de las respuestas emocionales ante la crisis pueden ser:

- Ansiedad
- Angustia
- Miedo
- Incertidumbre, confusión
- Aislamiento emocional
- Irritabilidad
- Baja tolerancia a la frustración
- Falta de concentración
- Alteraciones en el ritmo y en la calidad del sueño (insomnio, hipersomnias)
- Alteraciones en las conductas alimenticias (exceso o falta de apetito).
- Abuso/Consumo problemático de sustancias.

Algunas cuestiones a tener en cuenta para atravesar esta situación

- Esta situación es **transitoria**, es decir que tuvo un comienzo y en algún momento pasará y podremos retomar nuestra vida habitual. De igual modo, es importante tener en cuenta que esta vuelta será GRADUAL y probablemente no volvamos a hacer exactamente las mismas cosas. Seguro haya que realizar modificaciones en nuestras rutinas. “Nueva normalidad”?
- **Distancia social no implica romper lazos.** “Distancia física”, no social. Por el contrario, es un buen tiempo para fomentarlos. En esta coyuntura, utilizar medios de comunicación virtuales también es una forma de acercarnos a familiares, amigos, vecinos o la comunidad. Mantener el contacto telefónico, sobre todo con los adultos mayores de la familia para brindar apoyo emocional, ayudarlos a comprender la información que reciben en forma clara.
- **Evitar exceso de información** Seleccionar las fuentes de información, rechazando las fuentes tóxicas que sólo aumentan la angustia.. No reenviar cadenas que no se sabe de donde provienen.

- La mejor manera de evitar el contagio es la prevención. No obstante, nadie está exento 100% de contagiarse, por eso es importante **no estigmatizar** ni con hechos ni con palabras. **No discriminar** a las personas afectadas a través de la forma de denominarlas, ni de tratarlas. Es importante mantener una actitud empática (ponerse en el lugar del otro).
- En el caso de lxs **niños y niñas**, es importante ayudarlos a expresar sus sentimientos, mantener la rutina tanto como sea posible, incitarlos a realizar actividad física para liberar energía y animarlos a que sigan jugando. Los niños requieren mantener espacios de juego y esparcimiento que promuevan emociones positivas. Explicarles lo que está sucediendo de una manera clara y sencilla (de acuerdo con la edad). Si bien es importante que puedan tener una continuidad educativa y participar de los encuentros virtuales no es recomendable sobre- exigirlos con tareas. Transitar la cuarentena es ya un esfuerzo en sí mismo y como tal es valioso.

Ansiedad → respecto de la salud: ocurre cuando algunos cambios o sensaciones corporales son interpretados como síntomas de alguna enfermedad. Se caracteriza por interpretaciones catastróficas de sensaciones y cambios corporales, creencias disfuncionales acerca de la salud y la enfermedad, y malos mecanismos adaptativos. En el contexto de la pandemia de COVID-19, las personas con altos niveles de ansiedad por la salud son susceptibles de interpretar sensaciones corporales inofensivas como evidencia de que se encuentran infectados, lo que incrementa su ansiedad, influye en su capacidad para tomar decisiones racionales y en su comportamiento. Esto ocasiona conductas desadaptativas, como acudir frecuentemente a los centros de salud para descartar la enfermedad, excesivo lavado de manos, retraimiento social y ansiedad por comprar.

Depresión → Los síntomas como fatiga, trastornos del sueño, trastornos del apetito, disminución de la interacción social y pérdida de interés en las actividades habituales se observan tanto en la depresión clínica como en las infecciones virales. Clínicamente, sin embargo, los síntomas psicológicos centrales de la depresión (desesperanza, inutilidad, pesimismo y culpa) serían más típicos de la depresión. En las personas que sufren el fallecimiento repentino de un ser querido por la COVID-19, la incapacidad de despedirse puede generar sentimientos de ira, tristeza y resentimiento, lo que podría generar el desarrollo de un duelo patológico.

Reacciones al estrés → según estudios a nivel mundial, durante la fase inicial de la pandemia se descubrió que el 35% de la población experimentaron estrés psicológico, con niveles más altos en las mujeres. Además, las personas entre 18 y 30 años, y los mayores de 60 años, tuvieron niveles más altos. El problema que puntualizan es que, en desastres naturales "convencionales", accidentes tecnológicos y actos intencionales de destrucción masiva, una preocupación principal es el trastorno de estrés posttraumático (TEPT) que surge de la exposición al trauma. Las afecciones médicas por causas naturales, como la infección viral que pone en peligro la vida, no cumplen con los criterios actuales de trauma requeridos para el diagnóstico de TEPT.

¿Qué le pedimos al Estado desde la Salud Mental?

- Generar protocolos para poder garantizar una **muerte en compañía de un otro significativo**. Debe garantizarse una muerte en compañía, humanizada, sin dolor y sin soledad, siempre respetando, por supuesto, las necesarias medidas de cuidado, protección y precaución personal, indispensables durante una pandemia.
- Promover **medidas de cuidado de la salud mental de todos los trabajadores de la salud**, que están muy expuestos no sólo a un contagio de coronavirus sino también expuestos a situaciones de mucha angustia, exigencia y de mucho agotamiento.
- **Cuidar las palabras y las metáforas utilizadas durante la pandemia para la comunicación**. La comunicación social es uno de los ejes centrales junto con las medidas sanitarias. Evitar metáfora bélica: no colabora porque hablar de la guerra contra el coronavirus, la trinchera, los caídos en primera línea de batalla, el arsenal terapéutico no colabora. Tampoco colabora hablar de distancia o distanciamiento social. Proponemos que se diga 'distanciamiento sanitario' porque cuando se usa el adjetivo 'social' lo que se están promoviendo son actitudes persecutorias.

COVID y TRABAJO



En el marco de la crisis sanitaria de Covid-19, varios organismos, empresas e instituciones, siguiendo con la línea del ASPO que propone el Gobierno Nacional, han adoptado como medida "estrella" de prevención del contagio al **teletrabajo o trabajo remoto**.

El teletrabajo es una forma de trabajo a distancia, en la cual el trabajador desempeña su actividad sin la necesidad de presentarse físicamente en la empresa o lugar de trabajo específico. Se realiza mediante la utilización de las tecnologías de la información y comunicación (TIC) y puede ser efectuado en el domicilio del trabajador o en otros lugares o establecimientos ajenos al domicilio del empleador.

Actualmente existe un proyecto de decreto validado tripartitamente en la Comisión de Diálogo Social del Futuro del trabajo para impulsar una reglamentación que sirva como norma específica para los teletrabajadores en relación de dependencia, incluidos en la Ley de Contrato de Trabajo.

Objetivos de la reglamentación

1. Generar una herramienta jurídica nacional para facilitar la aplicación del teletrabajo.
2. Definir el teletrabajo.
3. Definir las TIC.
4. Establecer un contrato individual con contenidos mínimos, fijando las condiciones, limitaciones y requisitos que correspondan.

Algunos de sus principales riesgos y/o consecuencias son:

- **Aislamiento.** Al aislamiento social se le suma la pérdida de cotidianidad con los pares de trabajo. Las personas pierden su entorno y sienten miedo al despido, o temor a ser reemplazados.
- **Fatiga.** Sensación de cansancio patológico, físico e intelectual. Alteraciones en la percepción del tiempo, ya que el trabajo funciona en muchos casos como ordenador. Alteraciones en el ritmo del sueño.
- **"Presencialismo":** es la necesidad de demostrar que se trabaja todo el día, de mostrarse más allá de cumplir los objetivos, de ser el empleado perfecto las 24 horas, desmereciendo el ocio y el descanso.
- **Limita los derechos sindicales** y de representación, disminuyendo las posibilidades de organizarse, intercambiar ideas, realizar reclamos, hacer asambleas, reuniones, etc.
- **Dificultades para separar el trabajo de las tareas domésticas.** Estas se agravan en el colectivo femenino ya que deja expuesta la falta de buena complementación de la pareja en las tareas hogareñas, donde las mujeres ejercen una "doble jornada de empleo".
- **Aumento de la violencia doméstica.** A mayor encierro, más horas de convivencia que dan por resultado un aumento de las denuncias por violencia de género dentro del hogar.

10 recomendaciones a tener en cuenta si estas realizando "teletrabajo":

1- La **jornada laboral debe estar claramente delimitada**, estableciendo una hora de inicio y hora de fin, con cortes o "pausas" programadas y un tiempo destinado a la alimentación/hidratación. Se recomiendan tres comidas al día. Asimismo, respetar días laborables y fin de semana

2- El **lugar de trabajo**, al igual que la jornada, también **debe estar delimitado**. Es importante establecer un espacio de la casa exclusivo para trabajar, donde estemos cómodos y tranquilos, con buena iluminación, minimizando los distractores y evitando la exposición a ruidos fuertes. Mantener la higiene del espacio físico donde se desarrolla la actividad. Luego de finalizar la jornada, ordenar los elementos de trabajo y guardarlos.

3- Mantener una **rutina diaria** que se asemeje a la que llevamos adelante cuando vamos a trabajar de manera presencial; por ejemplo, levantarse a determinada hora, asearse, cambiarse la ropa, desayunar, etc.

4- **Adquirir hábitos saludables:** Mantener una rutina básica de actividad física, acorde a nuestras capacidades, que nos permita estar en movimiento a pesar de estar confinados. Introducir ejercicios de relajación. Evitar consumo excesivo de sustancias adictivas (café, estimulantes, alcohol). Evitar posiciones rígidas que llevan a contracturas y desgaste articular. Descansar la vista alejándola periódicamente de los dispositivos electrónicos.

5- **Exigir al empleador que garantice las herramientas de trabajo** necesarias para llevar a cabo la tarea que se nos encomienda. Evaluar puesto de trabajo, ergonomía, condiciones ambientales. Solicitar al empleador herramientas para mejoras del puesto de trabajo. Tener a mano el número de emergencias/ART.

6- **Organizar el trabajo:** planificar el día estableciendo metas y objetivos razonables, acordes a nuestro conocimiento y habilidades. Asimismo, organizar el trabajo de manera intrafamiliar, delimitando horarios de actividades (charlas, cursos, clases virtuales) y turnos para uso de los dispositivos electrónicos, según obligaciones de los convivientes.

7- **Declarar si tenemos personas menores o mayores a cargo en el domicilio**, ya que esto debe ser tenido en cuenta al momento de establecer la carga de trabajo.

8- **Conformar un punto de encuentro virtual** de compañeros y compañeras donde se generen espacios de discusión colectiva entre pares, sin jefes/as. No perder la comunicación.

9- **Fomentar el contacto permanente con vínculos cercanos**, familiares y amigxs, mediante encuentros virtuales, llamadas telefónicas, etc.

10- **Evitar la sobreexposición y/o reproducción** de noticias, correos, mensajes, videos relacionados con la problemática actual. Evitar en reenvío de información que no esté debidamente chequeada.