



# Teletrabajo en verano: Una oportunidad para cuidar nuestra salud

El teletrabajo, que ganó protagonismo durante la pandemia, sigue siendo una opción válida para quienes valoran la flexibilidad y el ahorro de tiempo, sobre todo en esta época estival en que mucha gente acompaña a sus seres queridos a lugares recreacionales. Sin embargo, trabajar fuera de la oficina plantea retos importantes para la salud física y mental. Aprovechar esta modalidad para incorporar hábitos saludables puede marcar una gran diferencia en nuestro bienestar.

A pesar de que el número de personas que teletrabajan ha disminuido en los últimos años —pasando de más de un millón en 2020 a poco más de 278.000 en 2023, según datos de la Subsecretaría del Trabajo—, quienes aún lo practican tienen la posibilidad de transformar su rutina laboral en un aliado para su calidad de vida. Estudios recientes, como el realizado por el King’s College London, sugieren que el trabajo remoto puede estar vinculado a mejoras en la alimentación, reducción del estrés e incluso disminución de la presión arterial, gracias a la flexibilidad para organizar comidas y descansos. No obstante, el teletrabajo también trae consigo riesgos. La cercanía a la nevera y el sedentarismo por largas horas frente a la computadora pueden afectar la salud. Por eso, establecer rutinas claras es crucial, además de adoptar hábitos conscientes, apoyándonos en herramientas que contribuyan a mantener un metabolismo equilibrado y a mejorar nuestra calidad de vida.

Entre las prácticas recomendadas están planificar horarios de comida, manejar la comida lejos de la zona de trabajo, hidratarse adecuadamente, elegir snacks saludables y cocinar por adelantado. También es clave incorporar pausas activas, como levantarse cada hora para estirarse, mover el cuerpo o caminar unos minutos, lo que ayuda a mejorar la circulación y combatir el sedentarismo. Estos pequeños cambios, si se implementan de forma constante, pueden convertir al teletrabajo en una herramienta para fomentar un estilo de vida más saludable y aprovechar estos días de verano para acompañar a la familia cuando no es posible desligarse completamente de las responsabilidades. Al final, el verdadero éxito del trabajo remoto no está solo en ser más productivos, sino en aprender a vivir mejor.



Chris Pefaur/ Nutricionista