

Especiales **laSegunda**

Miércoles 6 de noviembre 2024

Encuesta de Hábitos Saludables de Mutual de Seguridad

# Automedicación, bebidas energéticas y falta de sueño, hábitos detectados en trabajadores

El sondeo revela preocupantes tendencias entre los trabajadores chilenos. Sin embargo, existe una disposición general a adoptar cambios positivos en salud, con la empresa como actor clave en la promoción de hábitos saludables.

**U**na luz de alerta sobre los hábitos que están teniendo los trabajadores encendió la Encuesta de Hábitos Saludables, desarrollada por Mutual de Seguridad, que recogió las percepciones y prácticas de más de 2.300 colaboradores con relación a su salud física y mental.

Los resultados revelaron que los trabajadores chilenos se automedican, consumen bebidas energéticas, y tienen una mala calidad de sueño. Sin embargo, conscientes de estos malos hábitos, existe disposición a mejorar estas prácticas en el entorno laboral.

El informe muestra que un 73% de los trabajadores menores de 25 años tienden a automedicarse con mayor frecuencia mientras que 57% de los mayores de 26 reconocen hacerlo, cifra que disminuye a medida que aumenta la edad.

"Habitualmente, la gente joven no va tanto al médico. Prefiere aliviar sus molestias inmediatas, sin considerar que podría estar enmascarando enfermedades que requieren un tratamiento específico", explica Viviana Alcaide, subgerente de Promoción de la Salud de Mutual de Seguridad, quien añade que si bien la automedicación puede ser un modo de sobrellevar las exigencias diarias, acarrea riesgos de salud significativos.

El consumo de bebidas energéticas es otra conducta en alza entre los trabajadores jóvenes: el 23% de los menores de 25 años las ingiere regularmente, frente al 18% en el grupo de 26 a 35 años. A nivel general, un 60% de los encuestados consume estas bebidas y se automedica con frecuencia, lo que revela una preocupante correlación entre estos hábitos.

En este sentido, Viviana Alcaide comenta que las bebidas energéticas aumentan la frecuencia cardíaca y la presión arterial, además de generar una sensación de insomnio. A largo plazo, estos efectos pueden derivar en problemas de salud más graves, como enfermedades cardiovasculares, que son la principal causa de muerte en Chile y en el mundo.

Respecto del descanso nocturno y considerando a todos los encuestados,



ARCHIVO EL MERCURIO

MUTUAL DE SEGURIDAD

Viviana Alcaide, subgerente de Promoción de la Salud de Mutual de Seguridad.

el 60% declaró dormir menos de siete horas diarias, y de este grupo, el 50% fuma o ha fumado en algún momento, sugiriendo una alta prevalencia de problemas de sueño entre los fumadores. La falta de descanso adecuado afecta tanto el rendimiento laboral como la salud general de los trabajadores.

"Los recientes resultados de nuestra radiografía demuestran la importancia de seguir indagando y abordando el bienestar integral de los trabajadores. Ya no solo se visualizan factores de riesgo como obesidad o sedentarismo sino otras preocupaciones nuevas como la baja cantidad de descanso y la necesidad de consumir sustancias para activar nuestro cuerpo", afirma Viviana Alcaide, subgerente de Promoción de la Salud de Mutual de Seguridad.

Agrega que como Mutual de Seguridad "continuaremos desarrollando programas y campañas enfocadas en la prevención y promoción de la salud, ayudando a que tanto empresas como trabajadores tomen decisiones más conscientes para mejorar su calidad de vida".

## DIFERENCIAS

Además de los hábitos generales, la encuesta muestra diferencias significativas según la edad, género y modalidad de trabajo de los encuestados. Los trabajadores jóvenes expresaron mayor interés en mejorar su actividad física y alimentación, mientras que los adultos mayores tienden a mantenerse en sus rutinas actuales. En cuanto al género, un 63,1% de las mujeres encuestadas manifestó una mayor preocupación por las consecuencias de alejarse de los hábitos saludables, en comparación con un 31,9% de los hombres.

Al analizar la modalidad de trabajo, se encontró que quienes trabajan de manera mixta o remota presentan mayores niveles de consumo de bebidas energéticas y pasan más tiempo sentados en comparación con los trabajadores presenciales. Mientras un 34% de los trabajadores remotos consume estas bebidas regularmente, solo un 13% de los presenciales hace lo mismo.

## CULTURA DE BIENESTAR

A pesar de los desafíos, el estudio revela que un 83% de los encuestados quiere realizar cambios positivos en su estilo de vida, como aumentar su actividad física y mejorar su alimentación.

Viviana Alcaide enfatiza la importancia de que las empresas impulsen cambios en este sentido, al señalar que "el rol de los empleadores es fundamental para canalizar esta motivación y promover una cultura organizacional que incentive hábitos saludables. Esto no solo beneficia la salud de los trabajadores, sino que también impacta positivamente en la productividad de la organización".

Mutual de Seguridad continuará desarrollando programas y campañas para promover la salud integral de los trabajadores. "Nuestro objetivo es que tanto las empresas como los trabajadores tomen decisiones más conscientes para mejorar su calidad de vida. Invitamos a todos a conocer nuestra oferta en promoción de salud y a sumarse a esta estrategia para tener trabajadores sanos y empresas productivas", concluye Alcaide.