

**SALUD EN EL ENTORNO LABORAL**

# Automedicación, bebidas energéticas y pocas horas de sueño: Los malos hábitos que afectan a los trabajadores chilenos

La Encuesta de Hábitos Saludables, desarrollada por Mutua de Seguridad, recogió la percepción de más de dos mil trabajadores de empresas adheridas a la mutualidad, revelando prácticas alarmantes en la población menor a 25 años, además de diferencias por grupo etario, género y modalidad de trabajo.

**P**atrones preocupantes en cuanto a la automedicación, el consumo de bebidas energéticas y la calidad del sueño fueron algunos de los resultados de la Encuesta de Hábitos Saludables 2024, un estudio descriptivo aplicado por Mutua de Seguridad a la población trabajadora, que en su tercera versión recogió las percepciones y prácticas de más de 2.300 trabajadores en relación con su salud física y mental.

La encuesta destaca la necesidad urgente de mejorar los hábitos en el entorno laboral, señaló Viviana Alcaide, subgerente de Promoción de Salud de Mutua de Seguridad, al dar a conocer los resultados del informe. Este muestra que un 73% de los trabajadores menores de 25 años tienden a automedicarse con mayor frecuencia, lo que contrasta con el 57% de los mayores de 26 que también lo hace, cifra que disminuye a medida que aumenta la edad.

Además, el 23% de los jóvenes reportan consumir bebidas energéticas regularmente, por encima del resto de los encuestados, siendo las personas entre 26 y 35 años quienes le siguen, con un 18%. A nivel general, un 60% de los encuestados consumen estas bebidas y se automedican de manera regular, lo que subraya una preocupante correlación entre estos hábitos.

**SUEÑO Y RENDIMIENTO**

Considerando a todos los encuestados, 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. Esta situación podría estar afectando el rendimiento y la salud general de los trabajadores, especialmente en sectores donde las largas jornadas o el estrés laboral son comunes.

“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



*Como Mutua 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”*

**Viviana Alcaide, subgerente de Promoción de Salud de Mutua de Seguridad**



ESCANEA ESTE QR PARA VER LA ENTREVISTA DE VIVIANA ALCAIDE



otras preocupaciones nuevas como la baja cantidad de descanso y la necesidad de consumir sustancias para activar nuestro cuerpo. Por ello, como Mutua 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”, agregó Alcaide.

A pesar de los desafíos revelados en la encuesta, existe un fuerte interés por mejorar los hábitos. El 83% de los encuestados expresó su deseo de hacer cambios positivos, como aumentar la actividad física, mejorar la alimenta-

ción y reducir el consumo de sustancias nocivas. Esto, según la subgerente de Promoción de Salud de Mutua de Seguridad, subraya la importancia de continuar impulsando iniciativas que promuevan estilos de vida saludables tanto en los lugares de trabajo como en los hogares.

**EDAD, GÉNERO Y MODALIDAD DE TRABAJO**

El análisis también revela diferencias en los hábitos según el grupo etario, el género y la modalidad de trabajo. Las personas jóvenes muestran mayor interés en mejorar su actividad física y alimentación, mientras que los adultos

mayores tienden a mantenerse en sus rutinas actuales. Además, las mujeres reportan una mayor preocupación por las consecuencias de alejarse de hábitos saludables (63,1%) frente a los hombres (31,9%).

Igualmente, las modalidades de trabajo juegan un papel crucial. Aquellos que trabajan de manera mixta o remota presentan mayores niveles de consumo de bebidas energéticas y alcohol, y pasan más tiempo sentados en comparación con los trabajadores presenciales. Un 34% de los trabajadores remotos consume bebidas energéticas regularmente, mientras que solo el 13% de los presenciales lo hace.