

## Día Internacional de la Salud en el Trabajo: Un futuro laboral más saludable

**Claudia Narváez, Directora Carrera  
Enfermería UDLA Sede Viña del Mar**

Cada 28 de abril se celebra el Día Internacional de la Salud en el Trabajo, una fecha que nos recuerda la importancia de construir entornos laborales donde el bienestar sea la prioridad. Esta es una oportunidad para reflexionar sobre los avances logrados y el camino aún por recorrer para que el trabajo no solo sea un medio de vida, sino también un espacio de crecimiento, seguridad, bienestar, e incluso, porque no, de felicidad.

A lo largo de los años, las empresas han comprendido que la salud laboral no es solo una cuestión de cumplir normas, sino un factor clave para la productividad y la satisfacción de los colaboradores. Cada vez más organizaciones implementan estrategias para mejorar el espacio de trabajo de sus empleados, desde la ergonomía, el uso de elementos de protección personal hasta programas de bienestar físico y mental. Las largas jornadas están dando paso a modelos más flexibles, donde el equilibrio entre el trabajo y la vida personal es una prioridad. En Chile la Ley 21.561 (Ley de las 40 horas) reduce la jornada laboral de 45 a 40 horas semanales de forma gradual y pretende, entre otras cosas, mejorar la calidad de vida de los trabajadores.

Un ambiente laboral saludable es aquel donde las personas se sienten valoradas y motivadas. Iniciativas como pausas activas, el acceso a salud mental, prácticas de mindfulness y la promoción de hábitos saludables no solo reducen el estrés, sino que también aumentan la creatividad y el compromiso de los trabajadores. La cultura empresarial está evolucionando, y con ello, se abre la posibilidad de diseñar espacios de trabajo más humanos y sostenibles.

El avance de la tecnología también ha permitido mejoras significativas en la prevención de riesgos. Muchas empresas

utilizan herramientas digitales para monitorear la seguridad en tiempo real, ofreciendo respuestas rápidas a posibles incidentes y capacitando a los empleados de manera más efectiva. La prevención ya no es solo una reacción ante problemas, sino una estrategia proactiva que permite evitar accidentes y enfermedades ocupacionales antes de que ocurran.

Este día invita a seguir avanzando, a reforzar lo que se ha logrado y a apostar por nuevas iniciativas que hagan del espacio laboral un lugar seguro, saludable y motivador. Cuando el bienestar de los colaboradores es una prioridad, todos ganan: las empresas crecen, la economía se fortalece y la sociedad en su conjunto se beneficia. Se debe apostar por construir un futuro donde la salud en el trabajo no sea solo un derecho garantizado, sino una realidad cotidiana que impulse a dar lo mejor de nosotros.

