

C Columna

Sedentarismo y alimentación laboral



Por Dra. Laura Prieto.
 Miembro de la Sociedad Chilena de Medicina del Trabajo (SOCHMET).

En Chile, pasamos en promedio más de 40 horas semanales en el trabajo, y gran parte de ese tiempo lo hacemos sentados. Según la última Encuesta Nacional de Salud (ENS 2022-2023), el 88% de la población no alcanza los niveles mínimos de actividad física recomendados por la OMS, y más del 34% de los adultos tiene obesidad, cifras que impactan directamente en la productividad, las licencias médicas y los costos del sistema de salud. Sin embargo, muchas empresas aún no comprenden que invertir en hábitos saludables en el lugar de trabajo es una estrategia de prevención y sostenibilidad, no un gasto.

Algunas organizaciones han comenzado a dar pasos: ofrecer fruta o yogures de libre disposición ya no es tan extraño. Pero la realidad es que, en la mayoría de los lugares, los alimentos ultra-procesados y bebidas azucaradas siguen siendo lo más accesible, perpetuando malos hábitos que favorecen la obesidad y enfermedades metabólicas. Mejorar la oferta alimentaria no requiere grandes presupuestos, pero sí voluntad y políticas inter-

nas que prioricen la salud de los equipos.

El desafío va más allá de la comida. El sedentarismo laboral es uno de los principales enemigos silenciosos de la salud. Permanecer más de dos horas seguidas sin moverse –como ocurre en oficinas, call centers o líneas de producción por ejemplo– aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares, diabetes, dislipidemia y obesidad, incluso en personas que cumplen con sus minutos de ejercicio diario. Y aunque el 70% de los trabajadores chilenos pasa la mayor parte de su jornada sentado (según la última encuesta de Calidad de Vida y Salud), pocas empresas cuentan con estrategias efectivas para mitigar ese riesgo.

Una herramienta sencilla y respaldada por evidencia son los “snacks de ejercicio”: pausas breves de uno o dos minutos, cada dos horas, en las que los trabajadores realizan sentadillas, caminatas cortas o movimientos de brazos y piernas, subir y bajar escaleras. A diferencia de las pausas activas tradicionales –más enfocadas en la ergonomía–, estas intervenciones buscan mejorar el estado cardiométrabólico.

Estudios citados por la Sociedad Española de Obesidad muestran que, este tipo de intervenciones pueden reducir hasta en un 15% el riesgo de enfermedad cardiovascular.

Sumar a esto caminatas de 20 a 30 minutos diarios y ejercicios de fuerza simples, como tres series de diez repeticiones para brazos, piernas y core (pecho/espalda/espalda), permite que personas previamente sedentarias comiencen a percibir mejoras reales en su fuerza y resistencia. Todo esto puede implementarse en espacios laborales con bajo costo y alto retorno: menos ausentismo, menor carga de enfermedades crónicas y trabajadores más motivados.

Si Chile quiere frenar el aumento de obesidad y enfermedades no transmisibles, los lugares de trabajo deben ser parte de la solución. Proporcionar alimentos saludables y romper con las largas horas de inactividad no es un lujo, es una inversión. Porque, al final del día, una empresa saludable es una empresa más productiva y un país más sano.