



SHUTTERSTOCK

LA ANSIEDAD Y EL ESTRÉS DE LA PANDEMIA TUVO EFECTOS.

## Un 41% de los trabajadores subió de peso el último año

Un 41% de los trabajadores chilenos percibió en sí un alza de peso en el último año, siendo los empleados de oficina, técnicos y profesionales de nivel medio los que más notaron este tipo de cambios, con un 50% de respuestas positivas.

Asimismo, uno de cada tres trabajadores que cambiaron de peso en el mismo lapso dijeron que dejaron de hacer ejercicio durante la pandemia. En época precovid, un 67% solía ejercitarse al menos un día a la semana por 30 minutos, porcentaje que descendió al 43%.

Así lo consignó el estudio Calidad de Vida y Salud laboral, realizado por la Asociación Chilena de Seguridad (ACHS) y la Dirección de Estudios Sociales de la Universidad Católica (DESUC) entre agosto y septiembre pasados y para el cual se consultó a 1.411 trabajadores mayores de edad residentes en distintas zonas a lo largo del país.

### ALIMENTACIÓN Y OTROS

Los consultados, por otra parte, declararon en su mayoría que actualmente consumen más o la misma cantidad de frutas y verduras que comían antes de la llegada del covid-19 a Chile. Específicamente, un 60% mantuvo o aumentó su ingesta de frutas, mientras un 70% hizo lo propio con las verduras.

En cuanto al consumo

de alcohol, un 11% de los trabajadores señaló haberlo aumentado, mientras que un 29% declaró haberlo disminuido y un 57% manifestó que lo mantuvo. De quienes bajaron la ingesta alcohólica, la mayoría fueron hombres y quienes más presentaron cambios en sus hábitos de consumo -para más y para menos- fueron los jóvenes entre 18 y 30 años.

Esto puede relacionarse con otras cifras obtenidas por el estudio: quienes notaron más alzas de peso en el último año fueron principalmente mujeres (45%) y jóvenes entre 18 y 30 años (46%).

El temor al contagio (64%), estrés laboral (55%), enfermedades de un ser querido (48%) y disminución de ingresos (48%) son los mayores estresores en los últimos seis meses de los trabajadores.

Además el 19% de ellos dijo consumir algún medicamento de tipo psicotrópico. En línea con la mayor declaración de problemas de salud mental y estresores, ellas mostraron un nivel de consumo mayor que ellos (27% v/s 12%).

# 1.411

**trabajadores mayores de edad** en diferentes zonas del país participaron del estudio.