

Dr. Pablo de la Rosa Betancourt
Miembro de la Sociedad Chilena de
Medicina del Trabajo (Sochmet)



Salud laboral en riesgo: cómo prevenir el desgaste físico en el trabajo

Posturas forzadas, movimientos repetitivos, manipulación de cargas pesadas. Estas tres acciones, tan comunes en miles de trabajos a lo largo del país, encabezan silenciosamente las causas de una de las afecciones laborales más extendidas en Chile: los trastornos musculoesqueléticos (TME). Afectan músculos, tendones, articulaciones y nervios, y son responsables de un número creciente de licencias médicas, ausentismo y deterioro en la calidad de vida de las y los trabajadores.

Los rubros con mayor prevalencia de TME son la construcción, la agricultura, la industria manufacturera, los servicios y la minería. Todos comparten una característica: la alta demanda física de sus tareas. En estos sectores, la combinación de esfuerzos prolongados, jornadas extensas y escasas medidas preventivas incrementa el riesgo de lesiones, muchas de ellas crónicas y con difícil recuperación.

El contexto laboral chileno presenta factores ergonómicos críticos que siguen sin abordarse con la urgencia necesaria. Posturas incómodas, exigencias físicas fuera de los rangos normales del cuerpo y cargas mal distribuidas son parte del día a día de cientos de miles de trabajadores. A esto se suma un panorama donde la obesidad, el sobrepeso y las vibraciones en ciertas maquinarias complejizan aún más la situación.

Sin embargo, no todos están expuestos de la misma manera. Aunque el riesgo se relaciona con las tareas específicas del puesto, factores como la edad, el género o el tipo de contrato influyen. Jóvenes con poca experiencia y adultos mayores con condiciones preexistentes presentan vulnerabilidades distintas. Las mujeres, por su parte, suelen verse más expuestas en trabajos que exigen precisión y repeticiones, como manufactura o servicios. Asimismo, quienes tienen contratos temporales o informales muchas veces carecen de protección y capacitación, quedando fuera del radar de las políticas preventivas.

En este escenario, las pequeñas y medianas empresas enfrentan obstáculos estructurales para implementar medidas preventivas. Muchas veces no cuentan con los recursos para invertir en rediseño de puestos, tecnologías o programas de formación. La informalidad, en tanto, invisibiliza completamente los derechos de protección a la salud de quienes trabajan sin contrato ni cobertura.

Frente a este panorama, expertos y profesionales en salud ocupacional coinciden en que la clave está en la capacitación. Enseñar higiene postural, reconocer señales de alerta y adaptar los espacios de trabajo a las personas permite reducir significativamente los riesgos. Implementar medidas como la automatización de procesos repetitivos, el uso de herramientas ergonómicas, la correcta disposición del mobiliario y la promoción de pausas activas son algunas estrategias efectivas.

El rol del médico del trabajo se vuelve fundamental en este proceso. No solo evalúa la condición de salud del trabajador lesionado, sino que también lidera su reinserción laboral segura, ajustando tareas y articulando con empleadores y equipos médicos. Su intervención permite una reincorporación sostenible y evita recaídas que pueden costar años de salud.

Finalmente, no se puede hablar de prevención sin destacar el trabajo de los Comités Paritarios y la formación de los trabajadores. Cuando se empodera a quienes viven el riesgo día a día, las soluciones emergen con mayor pertinencia y efectividad. Identificar problemas, vigilar el cumplimiento de medidas y promover el autocuidado no solo protege, también transforma el lugar de trabajo en un entorno más digno y saludable.

Chile enfrenta un reto ineludible: garantizar condiciones laborales que cuiden la salud del sistema musculoesquelético, pieza clave del bienestar y productividad. La prevención ya no es una opción. Es una responsabilidad compartida.