



## Salud ocupacional: el bienestar humano depende de un planeta sano

**Dr. José Ignacio Méndez Campos,**  
presidente de la Sociedad Chilena de Medicina del Trabajo (SOCHMET) y miembro de SOCHIMEV

**Dra. Gabriela Moreno Maturana,**  
miembro del directorio de SOCHMET.

El trabajo humano y la producción industrial han impulsado el crecimiento económico de las naciones, pero muchas veces a costa del medio ambiente y de la salud de quienes hacen posible ese desarrollo: los trabajadores. La salud ocupacional no puede limitarse a prevenir accidentes o enfermedades laborales; debe integrar una visión integral planetaria, reconociendo que los riesgos físicos, químicos, biológicos o psicosociales en los lugares de trabajo están estrechamente ligados a los contaminantes que dañan los ecosistemas.

La crisis climática, la contaminación del aire, la escasez hídrica y la degradación del suelo no solo afectan al entorno, sino también a las condiciones laborales. Faenas expuestas a temperaturas extremas, eventos climáticos de mayor intensidad como tormentas o aluviones, y la exposición a residuos industriales o químicos, son ejemplos concretos de cómo el deterioro ambiental impacta en la salud humana. Por este motivo, urge avanzar hacia una salud ocupacional con enfoque sostenible.

Integrar la sostenibilidad en las políticas laborales no es solo un imperativo ético; es una necesidad estratégica. Disminuir el uso de recursos naturales, reducir residuos peligrosos, mejorar los sistemas de reciclaje y apostar por una producción limpia no solo protege el planeta, sino que también previene enfermedades y mejora la calidad de vida laboral. Al mismo tiempo, promueve una economía más eficiente y resiliente.

No obstante, la sostenibilidad no es tarea exclusiva de

gobiernos o empresas. Nuestras elecciones diarias tienen un impacto real: lo que comemos, cómo nos movemos, qué consumimos y cómo habitamos el entorno. Optar por una dieta basada en alimentos frescos, locales y de origen vegetal no solo previene enfermedades crónicas como obesidad, diabetes o patologías cardiovasculares, sino que también reduce la huella de carbono, el uso de agua y la contaminación.

Caminar, usar la bicicleta o moverse activamente durante el día mejora la salud física y mental, al tiempo que reduce las emisiones de gases contaminantes. Elegir productos duraderos, reutilizables y evitar el consumo excesivo también protege el planeta y fortalece nuestra economía personal. Incluso hábitos simples como apagar luces innecesarias, reparar filtraciones o compostar pueden marcar una diferencia.

El bienestar personal y la salud del planeta no son objetivos opuestos; son profundamente interdependientes. La salud humana depende de ecosistemas sanos y viceversa: nuestras acciones pueden contribuir a restaurar el equilibrio natural.

Hoy más que nunca, necesitamos un nuevo paradigma que integre la salud humana, animal y ambiental. Un modelo donde las empresas produzcan con responsabilidad, los gobiernos legislen con visión de futuro y las personas tomemos decisiones conscientes.

Recordemos que cuidar del planeta no es una opción: es una forma de cuidar de nosotros mismos, de nuestras familias, comunidades y generaciones futuras. La sostenibilidad es salud y esta comienza por nuestras elecciones cotidianas.