

Sociedad

16 agosto, 2019, a las 14:44 Publicado por: [Javier Arriagada](#)

Las ventajas de disminuir la jornada laboral en Chile: estas enfermedades crónicas podrían evitarse



Visitas: 316

Contexto Pexels



Chile está dentro de los 5 países de la OCDE con jornadas de trabajo más largas. Por este motivo se propuso un proyecto de flexibilidad laboral, para reducirla de 45 a 40 horas.



En este contexto, el Doctor Hernán Sandoval, decano de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad de Las Américas e impulsor del Plan Auge, conversó con [Página 7](#) y explicó los beneficios que tendría para los trabajadores la reducción de la jornada de trabajo.

"Es ventajoso porque **en Chile predominan las enfermedades crónicas no transmisibles, vinculadas a una situación de estrés**. Esto significa una tensión en el organismo, que se manifiesta de diferentes maneras", detalló el especialista.

De este modo, enumeró algunas de las patologías que se desarrollan debido a la sobrecarga laboral, y que podrían evitarse con la reducción de la jornada laboral: "Estados **inflamatorios** que pueden afectar las articulaciones; **hipersecreción gástrica** (gastritis, úlceras, etc) e **hipertensión** producto de la presión arterial. Además, trastornos del metabolismo, **depresión y ansiedad**", enumeró.



Contexto Pixabay

El estrés se produce principalmente porque las personas carecen de autonomía. Es decir, porque "no eligen su horario de trabajo, no eligen los barrios donde viven (...) Tienen muy poco espacio de elección, y las **enfermedades crónicas tienen un aspecto social muy claro**", precisó.

Según su explicación, actualmente el grado de autonomía de las personas y las posibilidades de enfrentar el estrés, son muy bajas. Por este motivo, disminuir la jornada laboral permitiría emplear el tiempo restante en algunas actividades beneficiosas:

- 1. Actividad física:** cerca del 90% de la población es sedentaria.
- 2. Vida asociativa:** "Que las personas puedan vincularse con sus vecinos, con el sindicato, juntarse con los amigos", relató sobre los sistemas de interacción con otros sujetos.
- 3. Vida familiar:** actualmente existe poca comunicación con los parientes y generalmente las personas se encierran en sí mismos.

URL Corta: <http://bit.ly/2OVLkon>¿Encontraste algún error? [Avisanos](#)

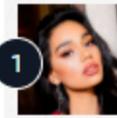
Búscanos en redes sociales como:

Página 7 Chile

171.303
Fans5.857
Seguidores40.606
Seguidores

Lo más leído

1



Geraldine González es la nueva Miss Universo Chile 2019: participará del certamen internacional

2



"Contra Viento y Marea": familia criticó al novio por ser mecánico y audiencia reaccionó molesta

3



¿El aceite de coco es tan saludable como parece? Expertos despejan dudas

4



Contra Viento y Marea: dura frase de hermana de la novia indignó a Pancho Saavedra y televidentes

7



Debió ser trasladado a la clínica: Américo sufrió descompensación durante 'Morandé con Compañía'

pais

Recomendados



FRONTAL

Claudio Bravo y su retorno a la 'Roja': "Hay que conversar cuando vuelvan las caras de siempre"



EL AMOR DE SU VIDA

Tamara Acosta se ganó ovación del público en su paso por La Divina Comida: presentó a su esposo



¿SE PASÓ?

El colorido look con el que Mariana di Girolamo brilló en la alfombra roja de 'Ema' en Italia



¿QUÉ ESPERAS?

Usando una silla o un banco: los ejercicios que puedes realizar sin la necesidad de ir al gimnasio