

# PRINCIPALES RESULTADOS

## “Termómetro de Calidad de Vida y Salud”

Noviembre 2021

# Resumen metodología y principales hallazgos

**Metodología:** Estudio telefónico levantado entre 30 agosto y 20 de septiembre, a personas trabajadoras de 18 años y más. Tamaño de muestra 1.411 personas, ponderada por sexo, edad y macrozona.

## Principales Resultados:

- Un 41% declaró haber subido de peso en el último año, lo que se acrecienta en mujeres y personas más jóvenes. A su vez, trabajadores de nivel medio y alto también lo declaran en mayor medida. Sin embargo, cabe destacar que los resultados se asocian a percepciones subjetivas, y pueden no estar relacionados necesariamente con el estado nutricional de las personas.
- En general, las personas declaran consumir lo mismo o más de frutas y verduras (60% y 70% respectivamente) respecto a antes de la pandemia. Personas de menor edad declaran en mayor proporción consumir menos frutas, sin encontrarse mayores diferencias por otras variables. De todas formas, personas que no tienen estresores en el trabajo declaran en menor medida haber disminuido su consumo de verduras.
- El 27% de los trabajadores declara consumir tabaco actualmente, lo que es levemente mayor en trabajadores calificados (servicios, operadores de máquinas). A su vez, la prevalencia de consumo de tabaco aumenta levemente en personas que declarar tener estresores en el trabajo.
- El 11% de los trabajadores señala haber aumentado su consumo de alcohol, un 29% lo disminuyó, mientras que la mayoría (57%) lo mantuvo. La declaración de disminución es mayor en hombres, que mujeres. Por otra parte, en los jóvenes es donde se dieron mayores cambios, siendo el grupo donde existió el mayor porcentaje de personas que declaró haber aumentado su consumo, y el mayor porcentaje de declaración de disminución de consumo.
- El temor al contagio (64%), estrés laboral (55%), enfermedades de un ser querido (48%) y disminución de ingresos (48%) son los estresores en los últimos seis meses más declarados por los trabajadores. Mujeres, personas de mayor edad y de trabajos menos calificados son quienes declaran haberse visto expuestos a estresores en mayor medida.
- Por otra parte, aspectos vinculados a salud mental (estrés, depresión y/o ansiedad, problemas para dormir) son los más declarados como nuevos o agravamiento de problemas producto de la pandemia. Mujeres y personas con más estresores en el trabajo, también declaran mayor cantidad de nuevos problemas de salud.
- El 19% de los trabajadores declara consumir algún medicamento de tipo psicotrópico (recetado o no). En línea con la mayor declaración de problemas de salud y estresores, las mujeres muestran un nivel de consumo mayor que el de hombres (27% v/s 12%), y también el nivel es mayor en personas de mayor edad y con mayor cantidad de estresores en el trabajo.

# I- Metodología

## Aspectos metodológicos

ACHS

Población objetivo: **personas trabajadoras\* de 18 años y más** (no necesariamente afiliados a ACHS).

Encuesta telefónica levantada entre 30 agosto y 20 de septiembre. Tamaño de muestra 1.411 personas, ponderada por sexo, edad y macrozona.



**56% Hombre**  
**44% Mujer**



**23% 18-30, 25% 31-40**  
**22% 41-50, 30% 51 y +**



**12% Norte (I,II,III,IV,XV)**  
**20% Centro (V,VI,VII)**  
**22% Sur (VIII,IX,X,XI,XII,XIV)**  
**46% RM**



**26% Bajo, 33% Medio**  
**41% Alto**



**72% Con contrato,**  
**28% Sin contrato, no sabe**



**29% No calificados, 29% Calificados**  
**24% Oficina, medios, 14% Ejecutivos**  
**4% Otros**

\*Nota técnica: tienen que haber estado trabajando durante la semana anterior al levantamiento (se incluyen permisos, licencias, vacaciones)

# Características del trabajo



**Trabajo en pandemia**  
**66% Presencial, 15% Teletrabajo,**  
**10% Mixto, 8% Otros**



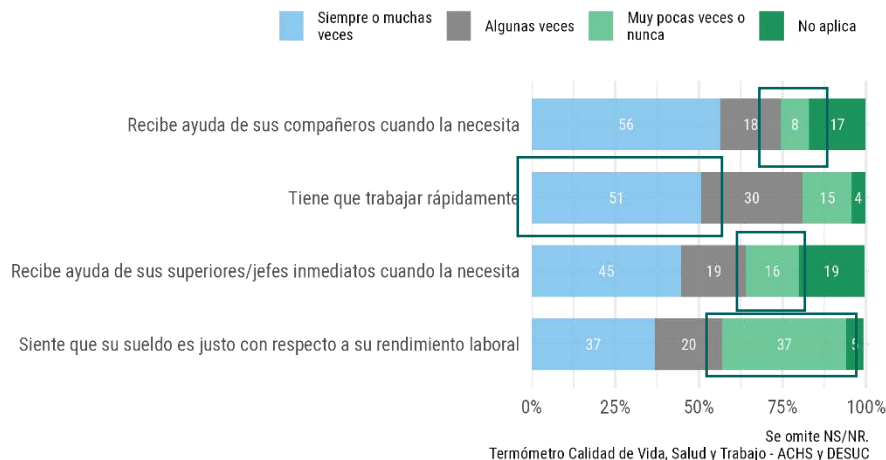
**30% Sin estresores**  
**39% Un estresor**  
**31% 2 a 4 estresores**



## Estresores en trabajo

En su jornada de trabajo principal, en su puesto o función actual usted  
¿con qué frecuencia...?

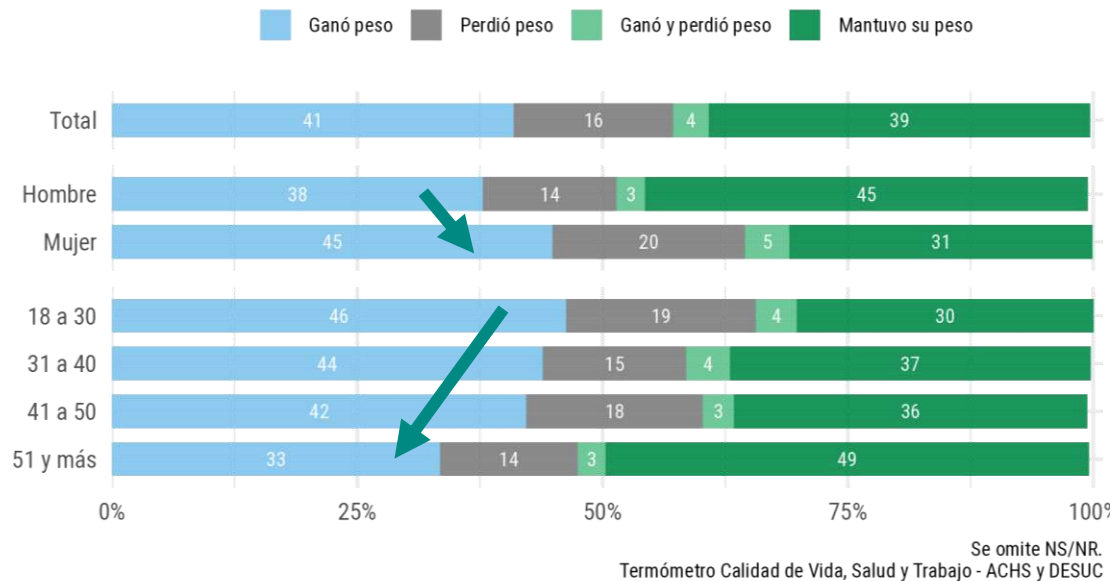
% respuesta total (n:= 1.411)



## II- Hábitos de salud

# Percepción de cambios en el peso según sexo y edad

En los últimos 12 meses,  
¿perdió o ganó peso sin desearlo, o se quedó más o menos en el mismo peso?  
% respuesta total (n= 1.411)



Mujeres y personas jóvenes declararon en mayor medida haber aumentado de peso.

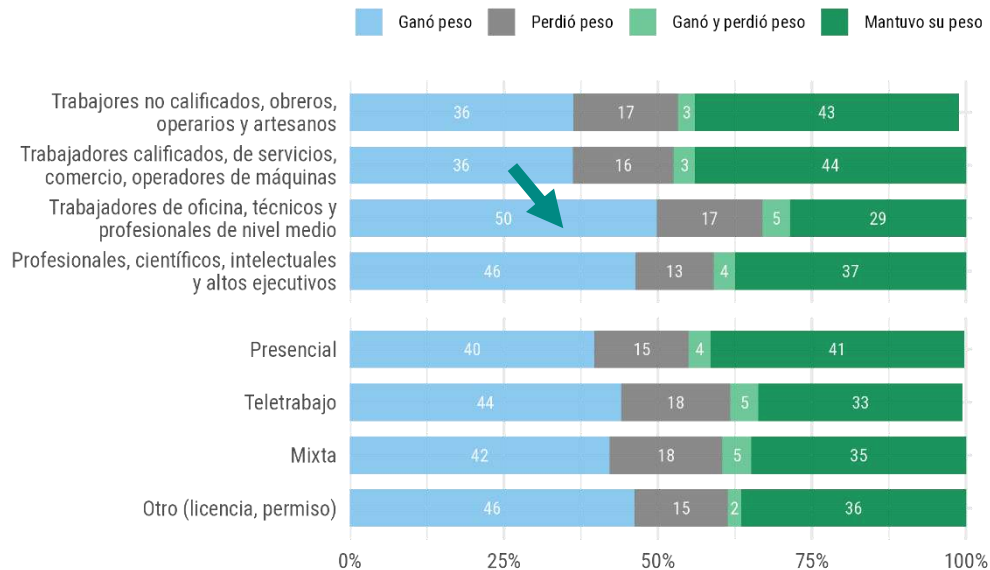
Sin embargo, es importante notar algunos puntos:

- Pregunta no refleja necesariamente estado nutricional de las personas, en tanto no mide IMC.
- Resultados se encuentran vinculados a autopercepción, lo que puede vincularse a la problematización diversa que se da en la población sobre el peso.

# Percepción de cambios en el peso según trabajo y modalidad en pandemia

En los últimos 12 meses,  
¿perdió o ganó peso sin desearlo, o se quedó más o menos en el mismo peso?  
% respuesta total (n= 1.411)

En trabajos más  
calificados se observó en  
mayor medida un aumento  
de peso declarado.

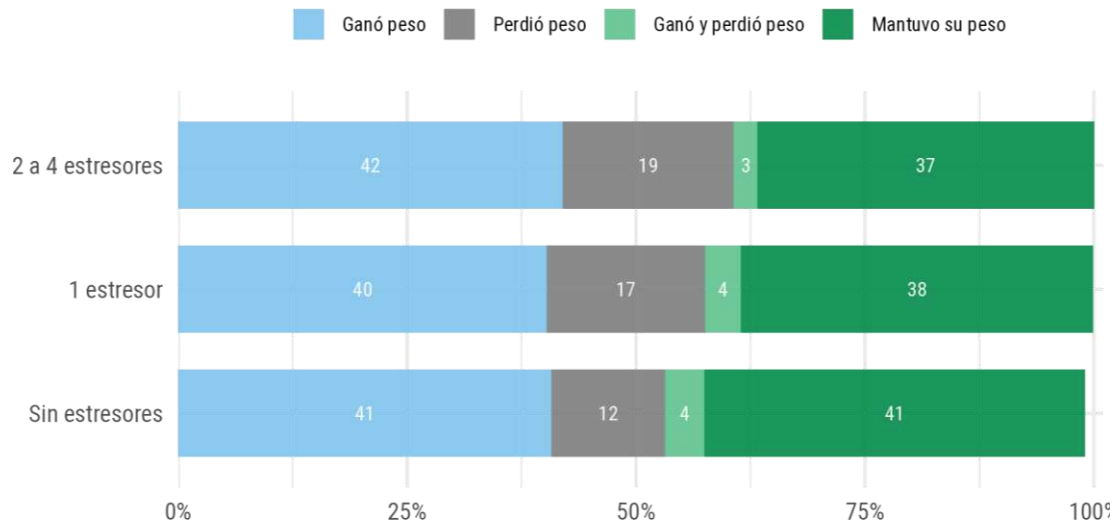




# Percepción de cambios en el peso según estresores en trabajo

En los últimos 12 meses,  
¿perdió o ganó peso sin desearlo, o se quedó más o menos en el mismo peso?

% respuesta total (n= 1.411)



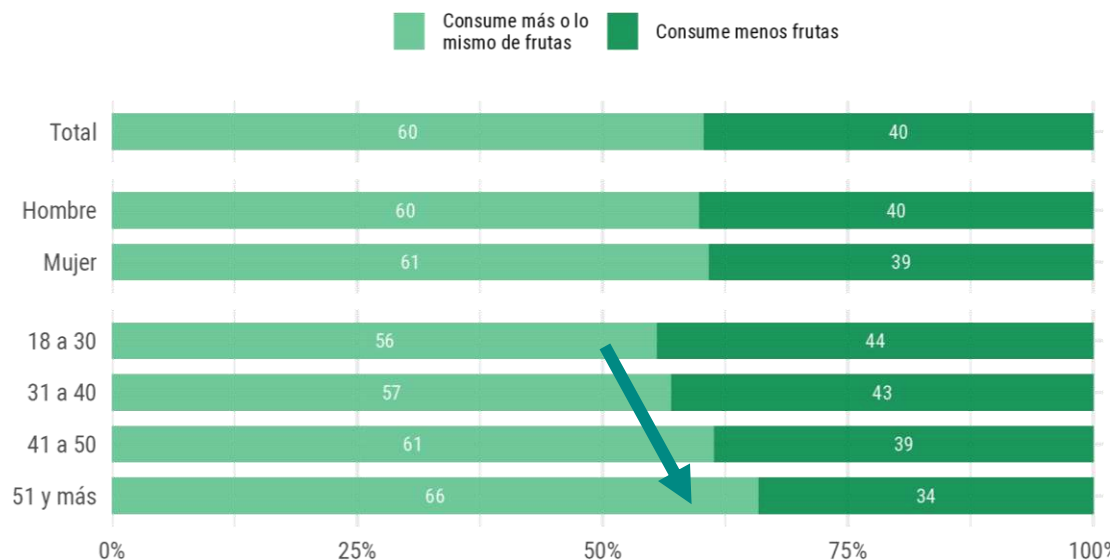
Se omite NS/NR.

Termómetro Calidad de Vida, Salud y Trabajo - ACHS y DESUC

# Cambios en consumo de frutas según sexo y edad

## Evolución de consumo de frutas pre pandemia y actualidad

% respuesta total (n= 1.411)



Proporción de personas trabajadoras que declaran consumir menos fruta aumenta en grupos etarios más jóvenes.

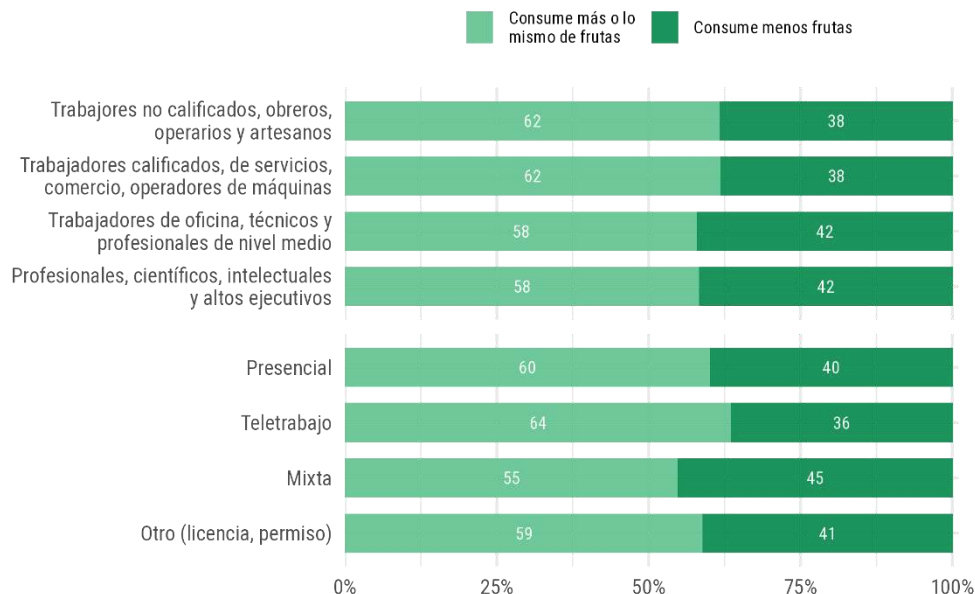
Se omite NS/NR.

Termómetro Calidad de Vida, Salud y Trabajo - ACHS y DESUC

# Cambios en consumo de frutas según trabajo y modalidad en pandemia

Evolución de consumo de frutas pre pandemia y actualidad

% respuesta total (n= 1.411)



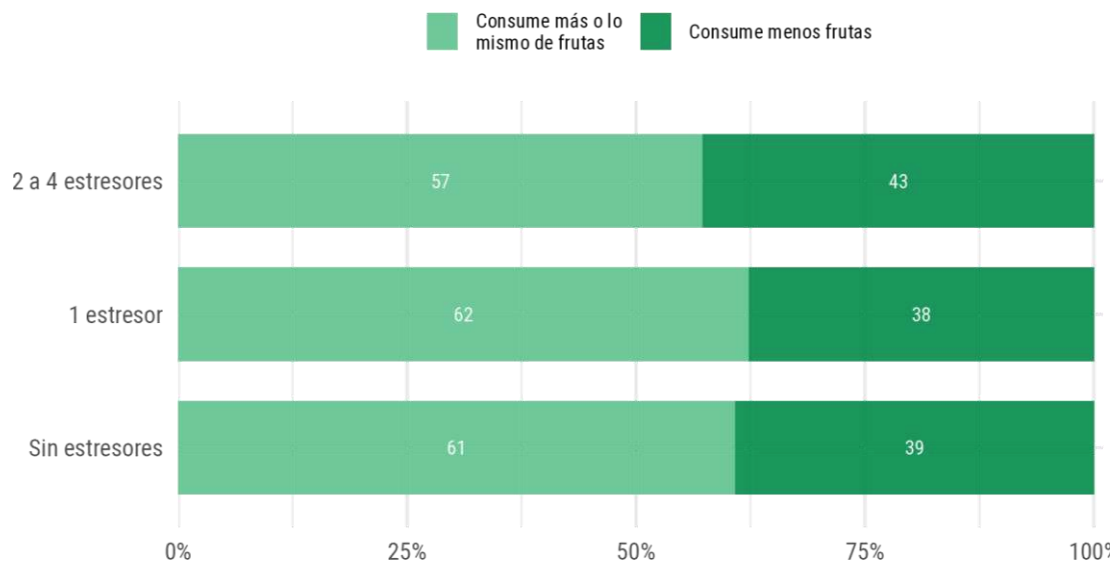
Se omite NS/NR.

Termómetro Calidad de Vida, Salud y Trabajo - ACHS y DESUC

# Cambios en consumo de frutas según estresores en trabajo

Evolución de consumo de frutas pre pandemia y actualidad

% respuesta total (n= 1.411)



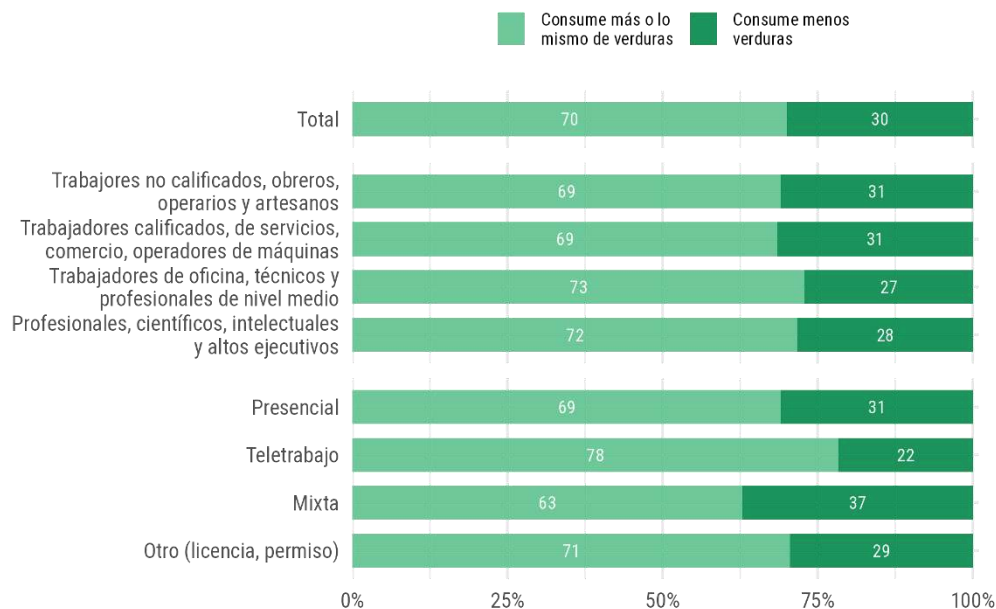
Se omite NS/NR.

Termómetro Calidad de Vida, Salud y Trabajo - ACHS y DESUC

# Cambios en consumo de verduras según trabajo y modalidad en pandemia

## Evolución de consumo de verduras pre pandemia y actualidad

% respuesta total (n= 1.411)

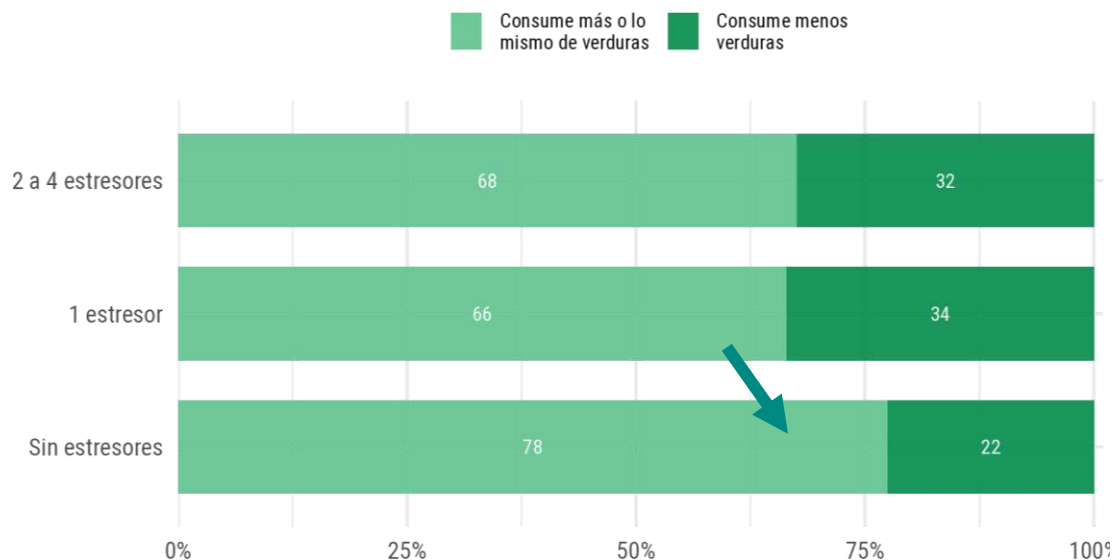


El 30% de los trabajadores entrevistados declaró consumir menos verduras en comparación a antes de la pandemia.

# Cambios en consumo de verduras según estresores en trabajo

## Evolución de consumo de verduras pre pandemia y actualidad

% respuesta total (n= 1.411)

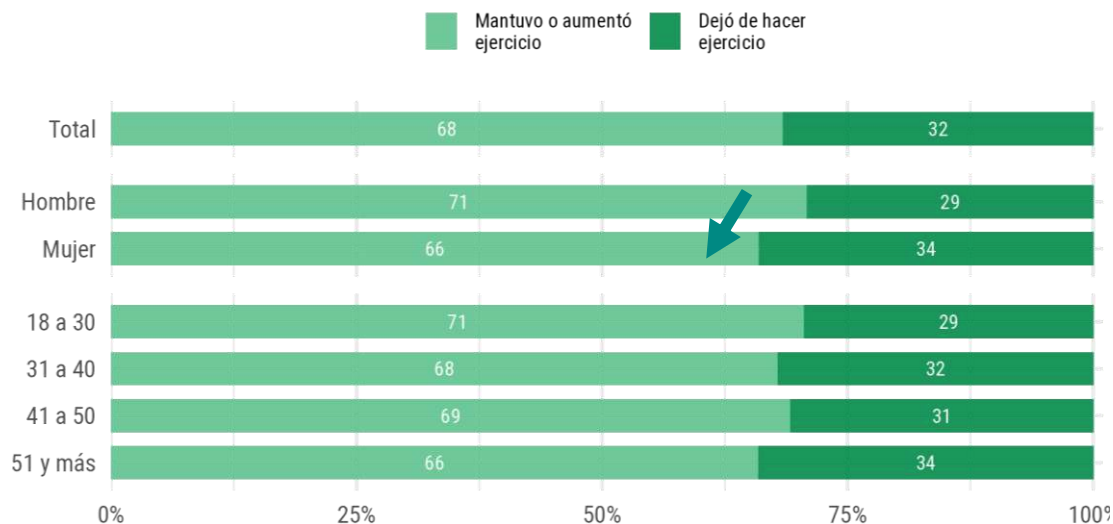


Trabajadores que señalaron tener más estresores en el trabajo, declaran en mayor medida consumir menos verduras en comparación a antes de la pandemia.

# Cambios en actividad física según sexo y edad

Evolución de realizar actividad física por al menos 30 minutos antes pandemia y actualidad

% respuesta de quienes ganaron/perdieron peso (n = 900)



Entre quienes cambiaron de peso, un 32% señaló dejar de hacer ejercicio respecto a antes de la pandemia. Esta proporción aumenta marginalmente en mujeres.

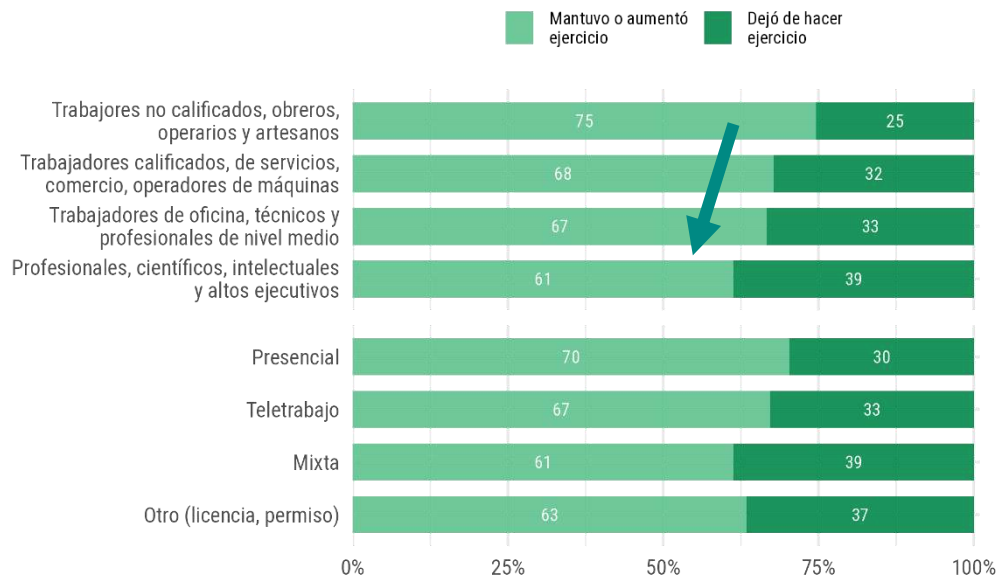
Se omite NS/NR.

Termómetro Calidad de Vida, Salud y Trabajo - ACHS y DESUC

# Cambios en actividad física según trabajo y modalidad en pandemia

Evolución de realizar actividad física por al menos 30 minutos antes pandemia y actualidad

% respuesta de quienes ganaron/perdieron peso (n = 900)



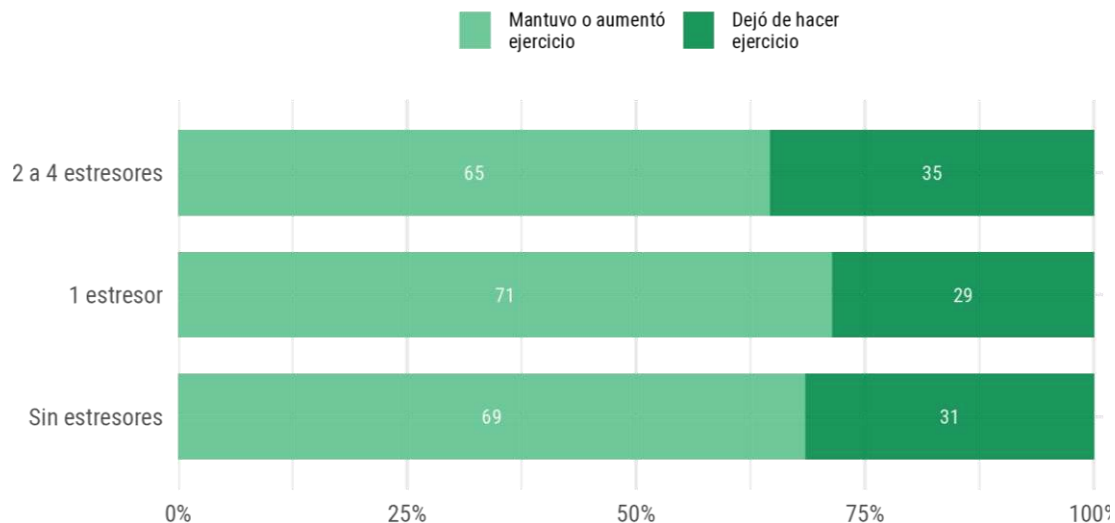
En este mismo grupo, trabajos más calificados se relacionaron con un descenso de la actividad física.



# Cambios en actividad física según estresores en trabajo

Evolución de realizar actividad física por al menos 30 minutos antes pandemia y actualidad

% respuesta de quienes ganaron/perdieron peso (n = 900)



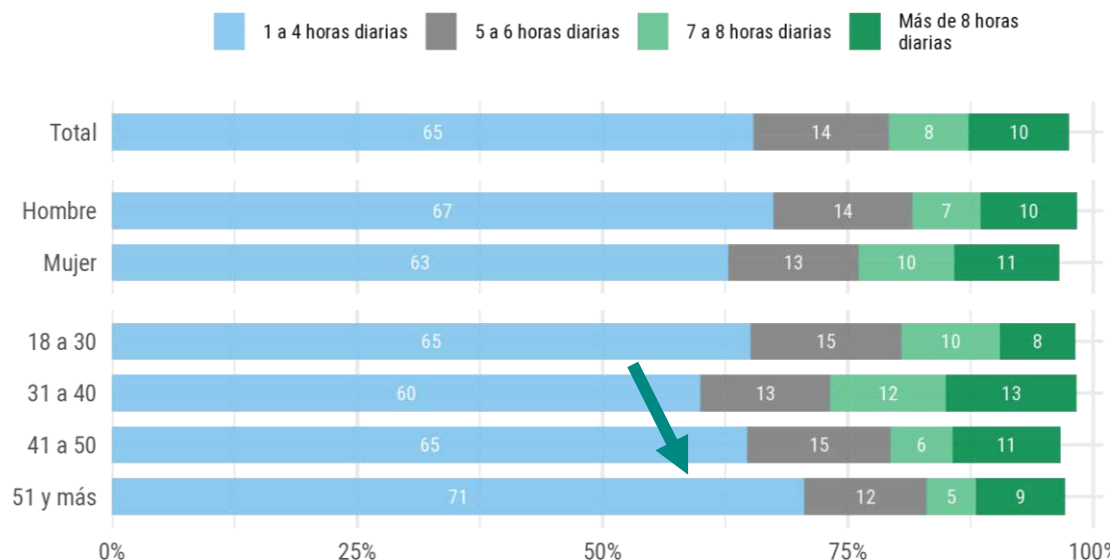
Se omite NS/NR.

Termómetro Calidad de Vida, Salud y Trabajo - ACHS y DESUC

# Conducta sedentaria en trabajo según sexo y edad

¿Cuánto es el tiempo máximo que pasas sentado durante la jornada laboral?

% respuesta total (n= 1.411)



Se observa menor conducta sedentaria en personas de 51 años y más.

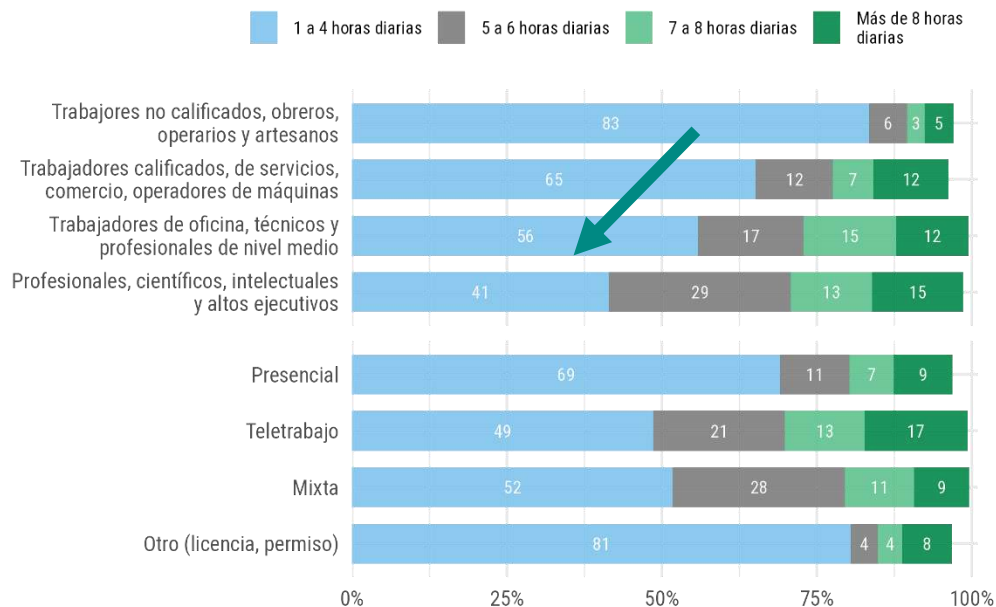
Se omite NS/NR.

Termómetro Calidad de Vida, Salud y Trabajo - ACHS y DESUC

# Conducta sedentaria en trabajo según trabajo y modalidad en pandemia

¿Cuánto es el tiempo máximo que pasas sentado durante la jornada laboral?

% respuesta total (n= 1.411)



**Trabajos más calificados, y modalidades de trabajo en pandemia que involucraban trabajo desde casa se relacionan con mayor conducta sedentaria en el trabajo.**

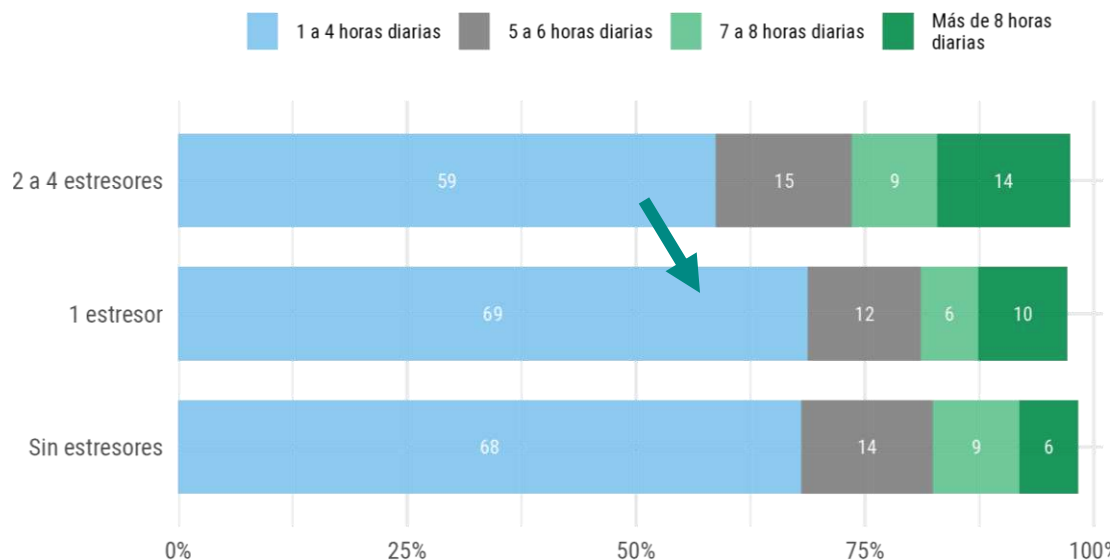
Se omite NS/NR.

Termómetro Calidad de Vida, Salud y Trabajo - ACHS y DESUC

# Conducta sedentaria en trabajo según estresores en trabajo

¿Cuánto es el tiempo máximo que pasas sentado durante la jornada laboral?

% respuesta total (n= 1.411)



Quienes declaran tener entre 2 y 4 estresores en trabajo, señalan un mayor nivel de sedentarismo laboral.

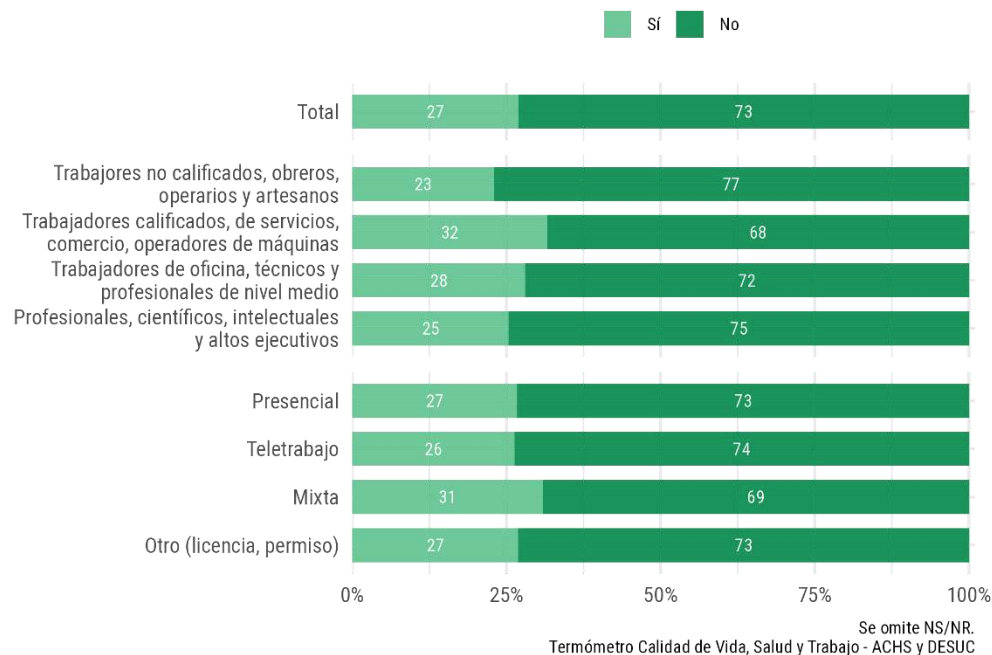
Se omite NS/NR.

Termómetro Calidad de Vida, Salud y Trabajo - ACHS y DESUC

# Consumo tabaco según trabajo y modalidad en pandemia

Actualmente, ¿consume tabaco?

% respuesta total (n= 1.411)



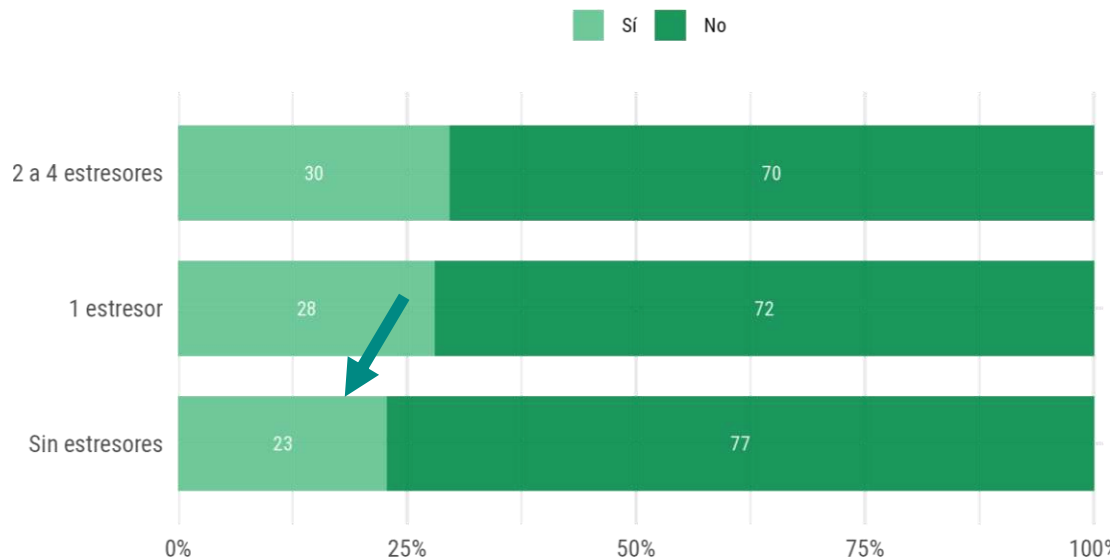
**El 27% de los trabajadores entrevistados consume tabaco actualmente.**

**Esto es levemente mayor en trabajadores calificados de servicios, comercio, operadores de máquinas.**

# Consumo tabaco según estresores en trabajo

Actualmente, ¿consume tabaco?

% respuesta total (n= 1.411)



Personas que declararon no tener estresores en el trabajo presentan marginalmente menores niveles de consumo de tabaco.

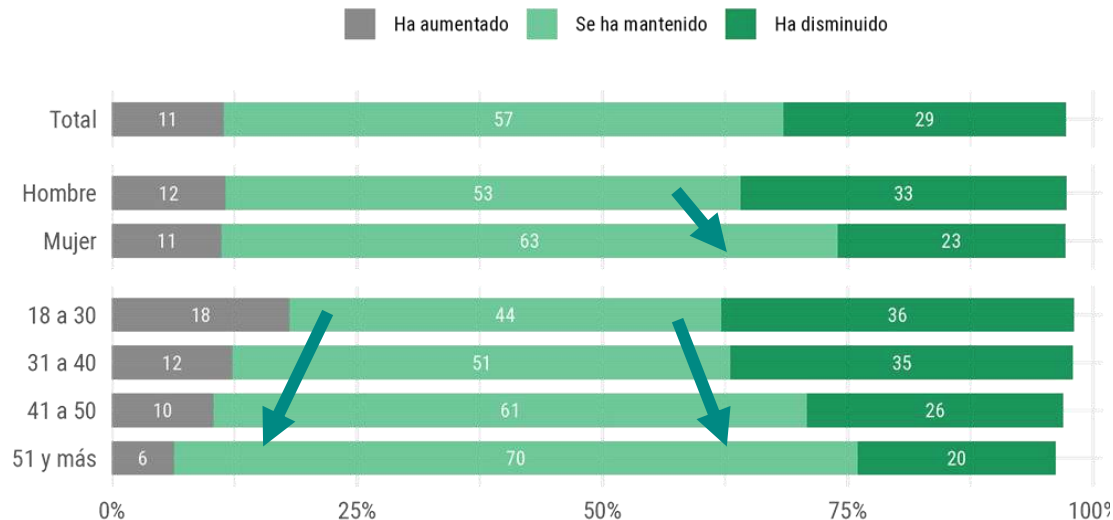
Se omite NS/NR.

Termómetro Calidad de Vida, Salud y Trabajo - ACHS y DESUC

# Cambios en consumo de alcohol según sexo y edad

En relación con la situación anterior a la pandemia del coronavirus,  
¿usted diría que su consumo de alcohol...?

% respuesta total (n= 1.411)



Se omite NS/NR.

Termómetro Calidad de Vida, Salud y Trabajo - ACHS y DESUC

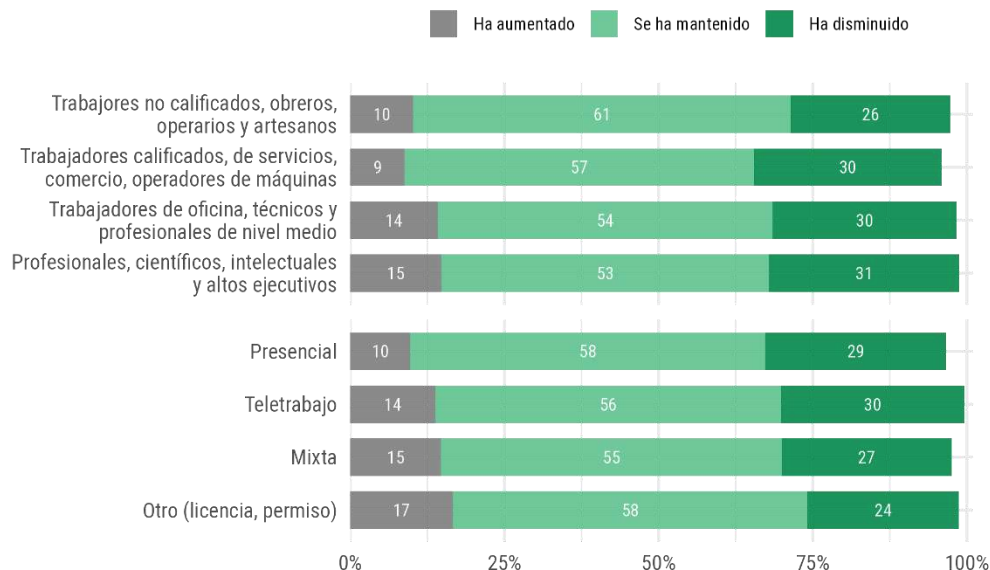
**Hombres trabajadores** declaran en mayor medida haber disminuido su consumo de alcohol respecto a antes de la pandemia.

**Trabajadores jóvenes** es el tramo etario donde se muestran mayores variaciones en el consumo.

# Cambios en consumo de alcohol según trabajo y modalidad en pandemia

En relación con la situación anterior a la pandemia del coronavirus,  
¿usted diría que su consumo de alcohol...?

% respuesta total (n= 1.411)



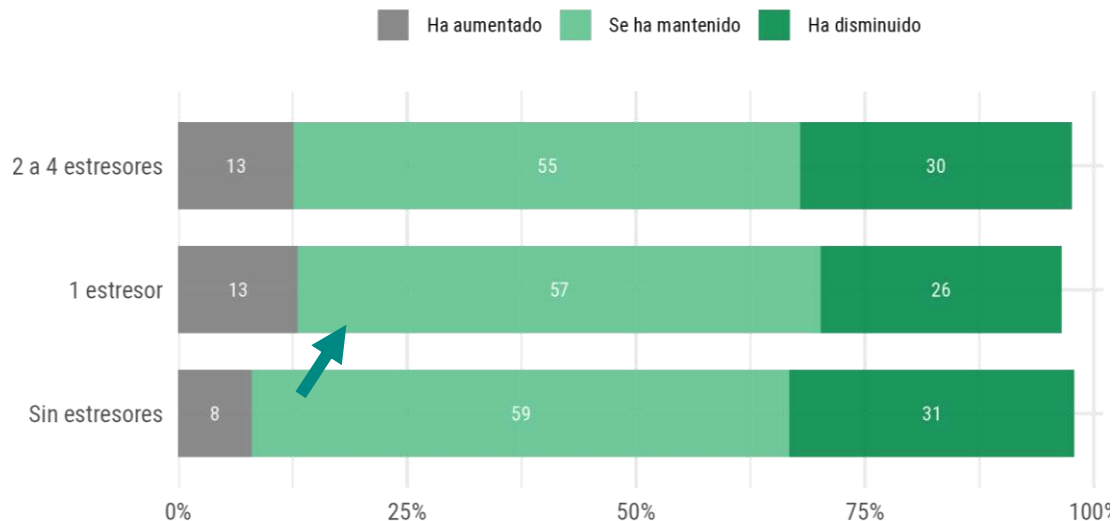
En trabajos más calificados se observó en mayor medida un aumento en consumo de alcohol.



# Cambios en consumo de alcohol según estresores en trabajo

En relación con la situación anterior a la pandemia del coronavirus,  
¿usted diría que su consumo de alcohol...?

% respuesta total (n= 1.411)



Personas que declararon no tener estresores en el trabajo presentan marginalmente un menor aumento en el consumo de alcohol.

Se omite NS/NR.

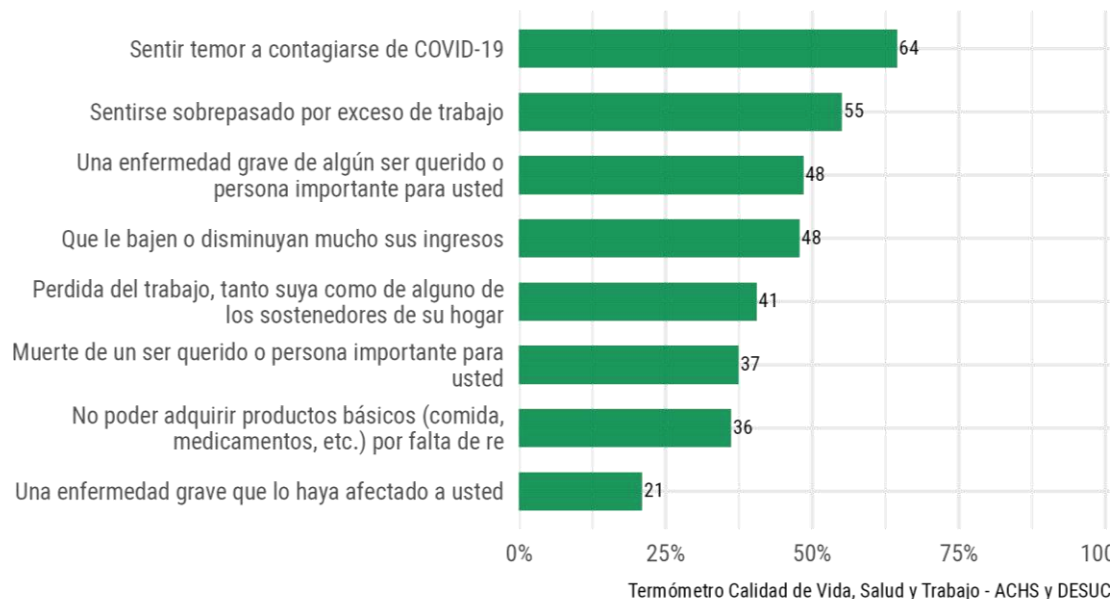
Termómetro Calidad de Vida, Salud y Trabajo - ACHS y DESUC

## II- Problemas de salud y estresores

### Estresores en últimos seis meses

Ahora, pensando en los últimos seis meses,  
¿a Ud. le han ocurrido las siguientes situaciones?

% Sí (n= 1.411)

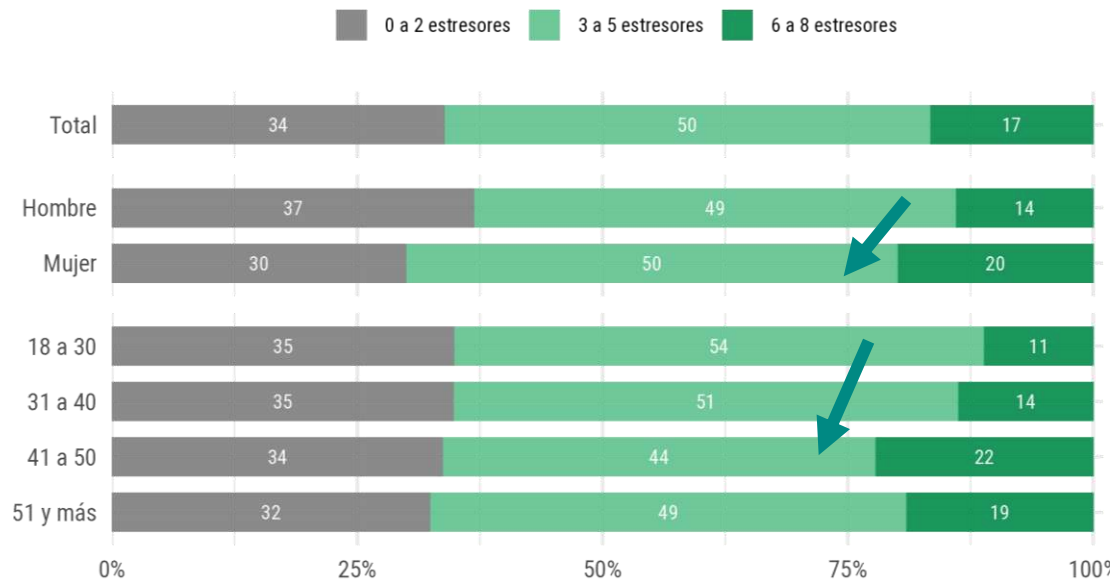


El temor al contagio, estrés laboral, enfermedades y disminución de ingresos son los estresores más declarados.

# Estresores en últimos seis meses según sexo y edad

Cantidad de estresores en últimos 6 meses

% respuesta total (n= 1.411)

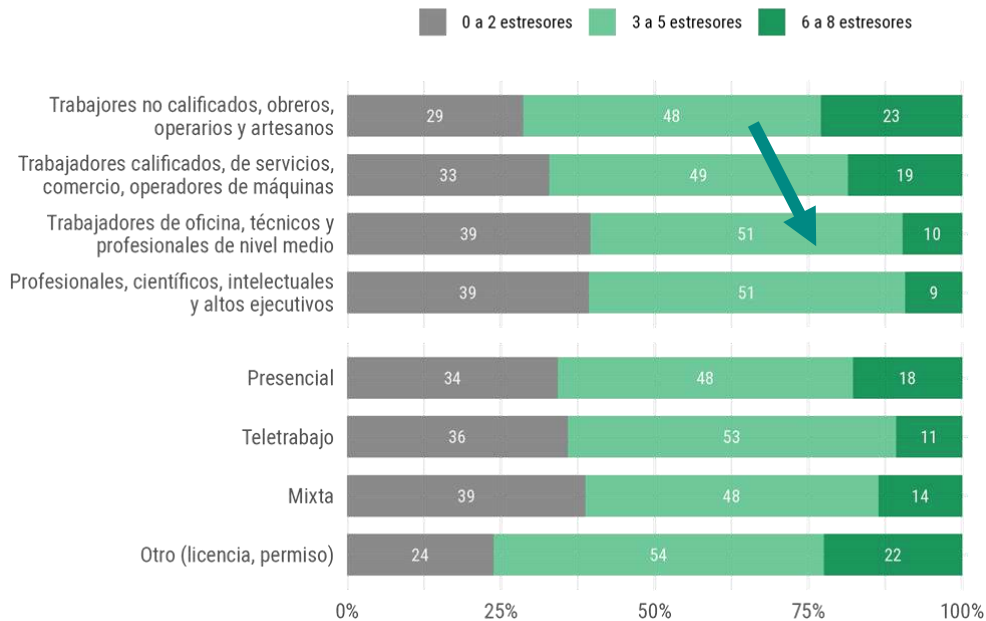


Mujeres y personas de 41 a 50 años son quienes declararon mayor cantidad de estresores.

# Estresores en últimos seis meses según trabajo y modalidad en pandemia

Cantidad de estresores en últimos 6 meses

% respuesta total (n= 1.411)



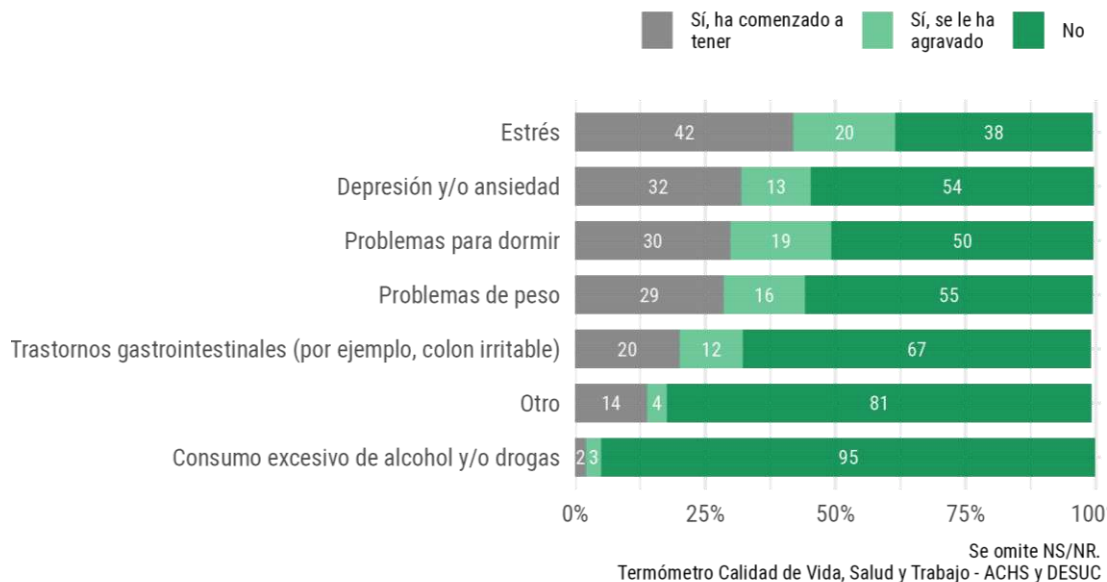
Trabajadores menos calificados declaran mayor cantidad de estresores.

# Problemas de salud producto de pandemia

Producto de la pandemia, ¿usted ha comenzado a tener o se le han agravado los siguientes problemas de salud?

% respuesta total (n= 1.411)

Problemas vinculados a salud mental son los que más han surgido o agravado producto de la pandemia.

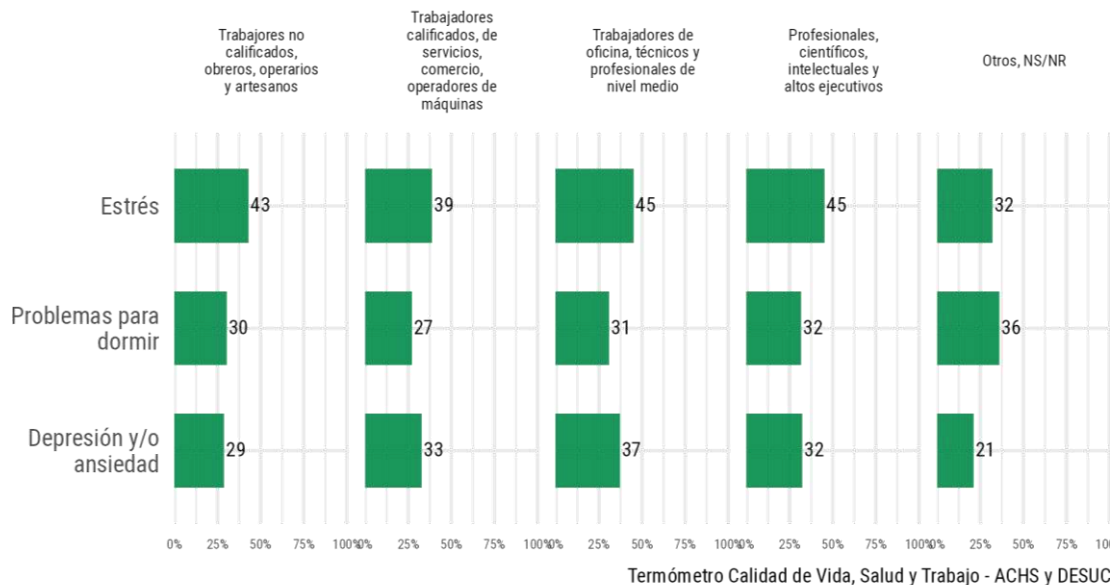


# Zoom Problemas de salud producto de pandemia según trabajo

Producto de la pandemia, ¿usted ha comenzado a tener o se le han agravado los siguientes problemas de salud?

% Sí, ha comenzado a tener (n= 1.411)

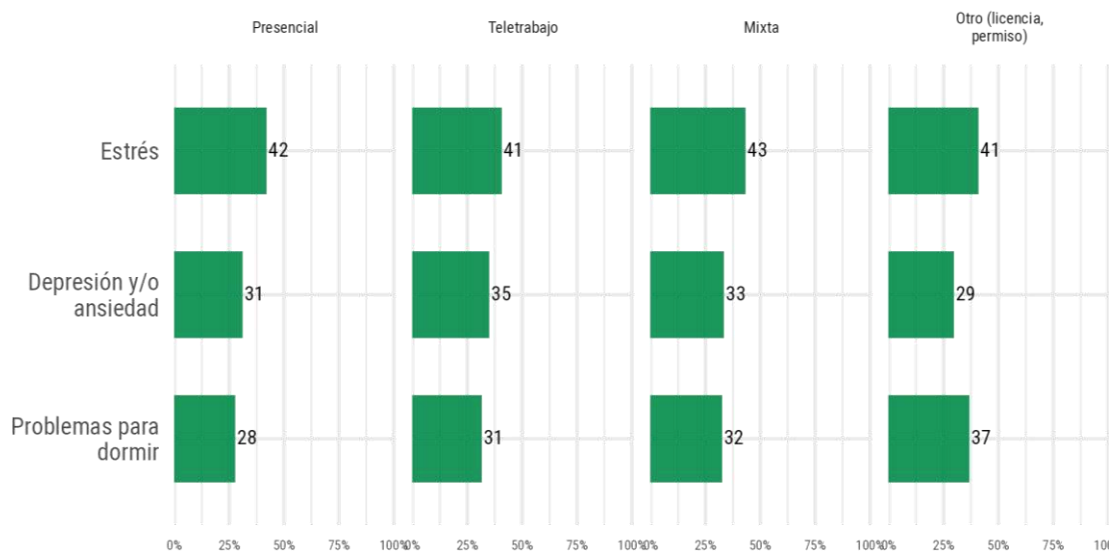
En general, trabajadores de niveles medios y altos son quienes declaran tener más problemas de estrés.



# Zoom Problemas de salud producto de pandemia según modalidad en pandemia

Producto de la pandemia, ¿usted ha comenzado a tener o se le han agravado los siguientes problemas de salud?

% Sí, ha comenzado a tener (n= 1.411)



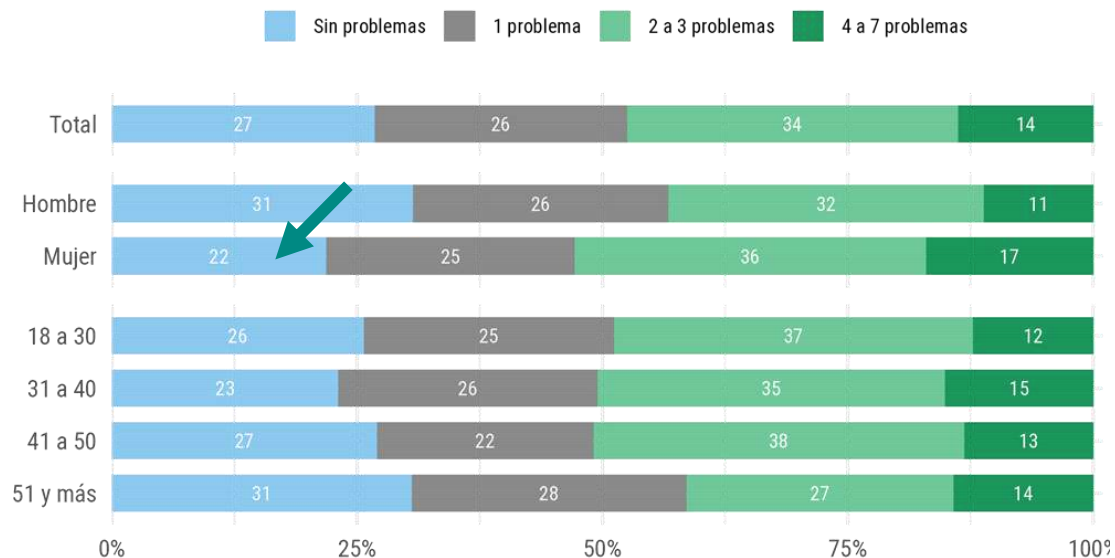
Termómetro Calidad de Vida, Salud y Trabajo - ACHS y DESUC



# Problemas de salud producto de pandemia según sexo y edad

Cantidad de nuevos problemas de salud producto de pandemia

% respuesta total (n= 1.411)



El 63% de los trabajadores entrevistados declaró haber tenido al menos un nuevo problema de salud producto de la pandemia.

Mujeres declaran en mayor medida haber tenido problemas de salud derivados de la pandemia.

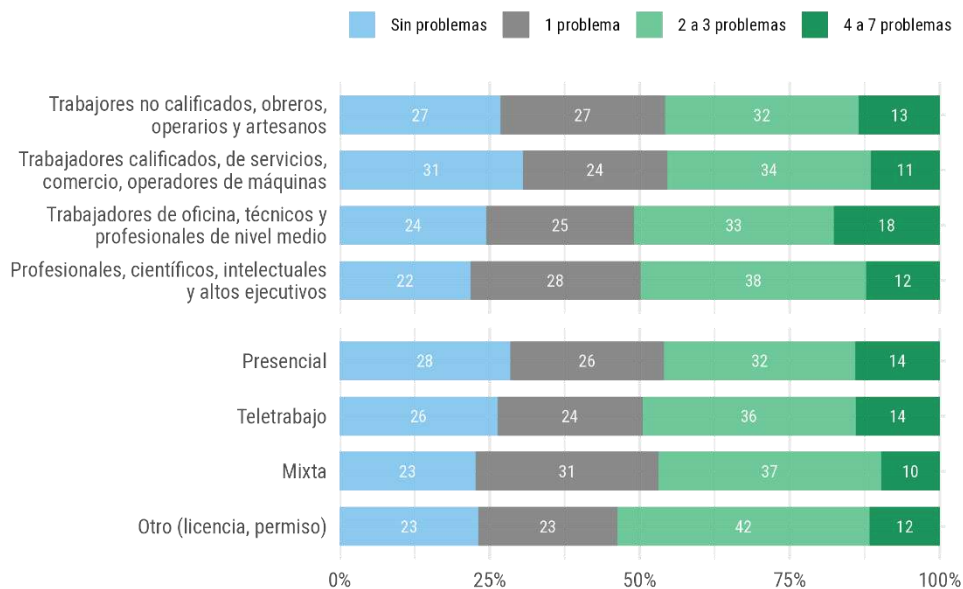
Se omite NS/NR.

Termómetro Calidad de Vida, Salud y Trabajo - ACHS y DESUC

# Problemas de salud producto de pandemia según trabajo y modalidad en pandemia

Cantidad de nuevos problemas de salud producto de pandemia

% respuesta total (n= 1.411)



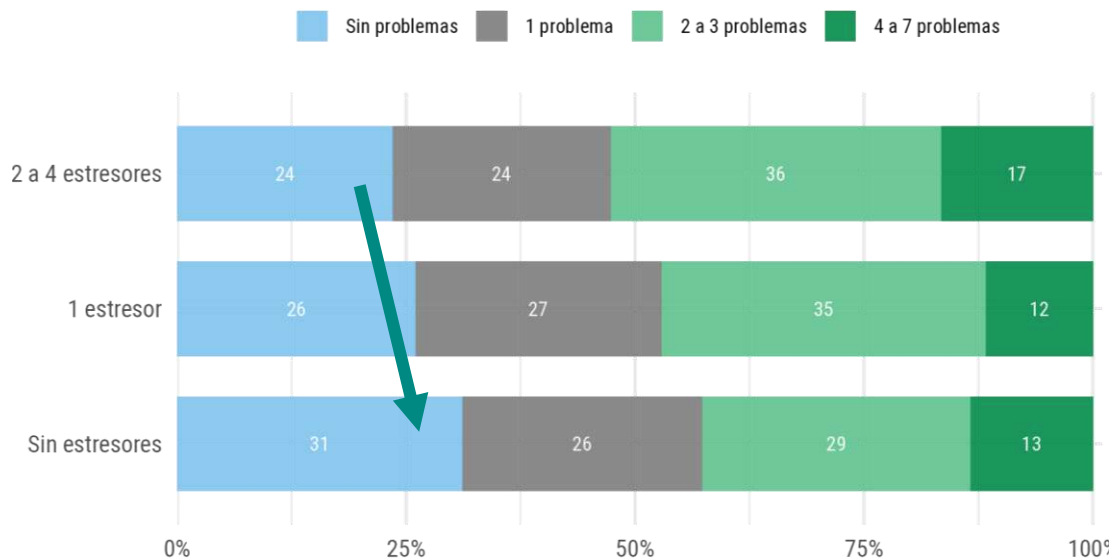
Se omite NS/NR.

Termómetro Calidad de Vida, Salud y Trabajo - ACHS y DESUC

# Problemas de salud producto de pandemia según estresores en trabajo

Cantidad de nuevos problemas de salud producto de pandemia

% respuesta total (n= 1.411)



Quienes no declaran estresores en el trabajo son quienes – marginalmente – en mayor medida señalan no haber comenzado a tener problemas de salud producto de la pandemia.

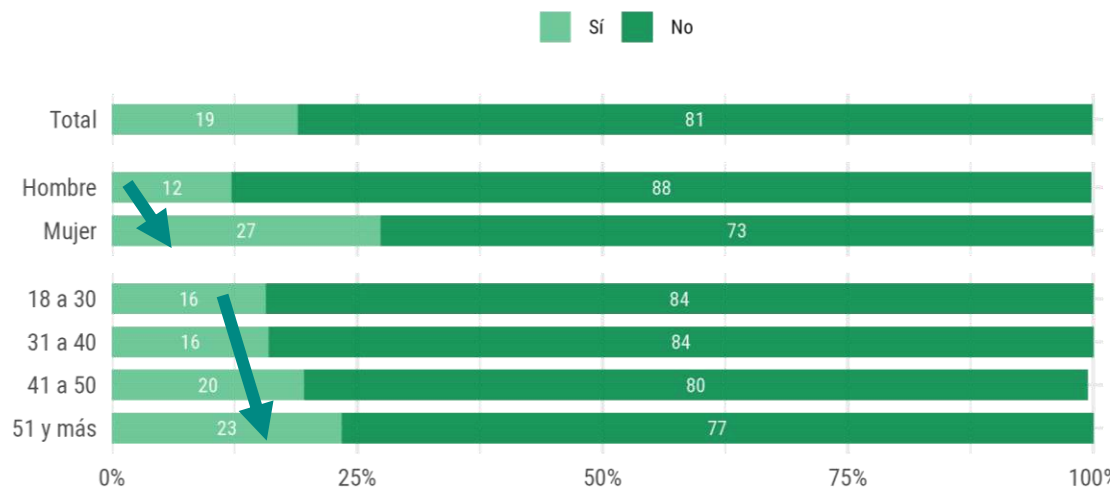
Se omite NS/NR.

Termómetro Calidad de Vida, Salud y Trabajo - ACHS y DESUC

# Consumo de psicotrópicos según sexo y edad

Y actualmente,  
¿consume usted algún medicamento (receta o no) para la depresión,  
ansiedad o salud mental en general?

% respuesta total (n= 1.411)



El 19% de los trabajadores entrevistados declaró consumir algún psicotrópico actualmente.

Esta proporción aumenta en mujeres y personas de mayor edad.

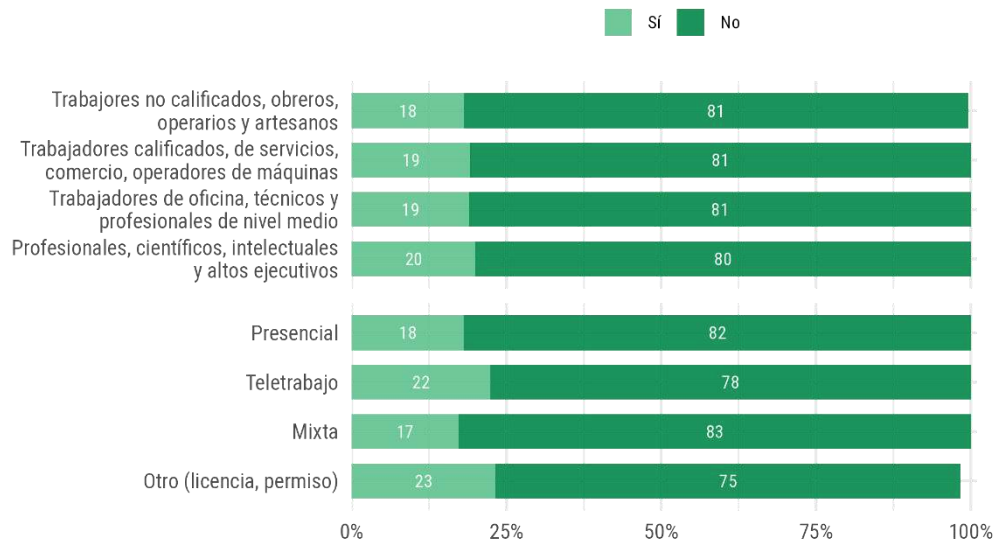
Se omite NS/NR.

Termómetro Calidad de Vida, Salud y Trabajo - ACHS y DESUC

# Consumo de psicotrópicos según trabajo y modalidad en pandemia

Y actualmente,  
¿consume usted algún medicamento (receta o no) para la depresión,  
ansiedad o salud mental en general?

% respuesta total (n= 1.411)

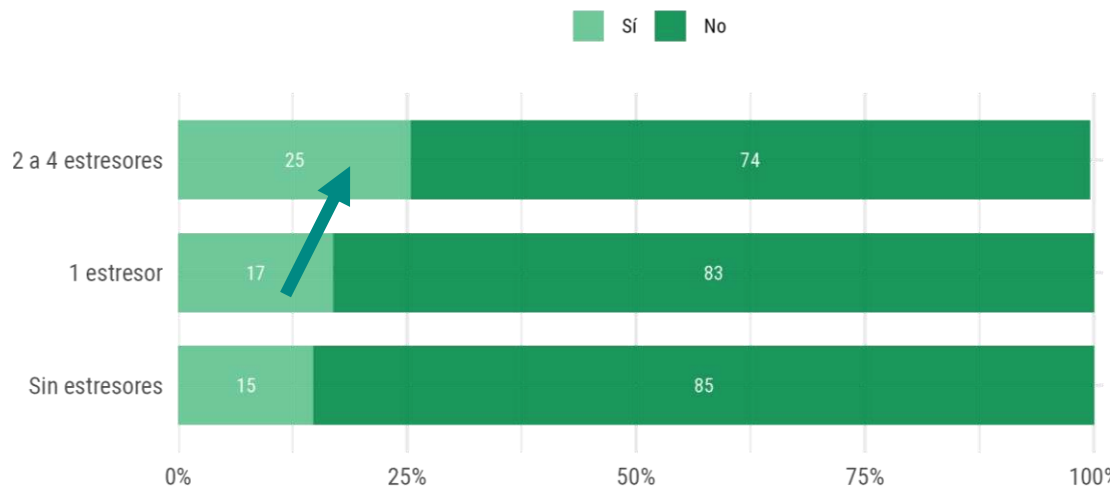


Personas en teletrabajo en pandemia o con licencia/permiso mostraron levemente mayores niveles de consumo actual de psicotrópicos.

# Consumo de psicotrópicos según estresores en trabajo

Y actualmente,  
¿consume usted algún medicamento (receta o no) para la depresión,  
ansiedad o salud mental en general?

% respuesta total (n= 1.411)



Trabajadores que  
declararon tener entre 2 y 4  
estresores en su trabajo  
son quienes presentan  
mayores niveles de  
consumo de psicotrópicos.

Se omite NS/NR.

Termómetro Calidad de Vida, Salud y Trabajo - ACHS y DESUC

**DESUC**  
Dirección de Estudios  
Sociales



NADIE CUIDA MEJOR A LOS  
TRABAJADORES DE CHILE