

Después de celebrar: la resaca también es un riesgo laboral

Dr. Fernando Peñafiel Castillo – Médico y miembro de la Sociedad Chilena de Medicina del Trabajo (SOCHMET)

Durante Fiestas Patrias, la prevención suele concentrarse en evitar la conducción bajo los efectos del alcohol. Sin embargo, existe otro riesgo menos reconocido: presentarse a trabajar al día siguiente con resaca, creyendo que la desaparición del alcohol en la sangre significa estar nuevamente en condiciones seguras.

La resaca no es solo dolor de cabeza o malestar estomacal. Es un síndrome multifactorial en el que coinciden inflamación, alteraciones hormonales y metabólicas, sueño fragmentado, irritación gastrointestinal, exposición transitoria al acetaldehído y cierto grado de deshidratación. Sus efectos pueden disminuir la atención, la coordinación, la memoria y la velocidad de reacción, incluso cuando la alcoholemia ya volvió a cero.

Este deterioro adquiere especial relevancia en las denominadas labores críticas: conducción de vehículos de transporte o carga; operación de grúas, maquinaria pesada o equipos industriales; trabajos en altura, espacios confinados o instalaciones eléctricas; manipulación de sustancias peligrosas; atención de pacientes; vigilancia y seguridad; y respuesta ante emergencias. En estas funciones, una distracción, una reacción tardía o una decisión equivocada puede ocasionar consecuencias graves para el trabajador, sus compañeros, pacientes, pasajeros o terceros.

En septiembre de 2025, el Servicio Nacional para la Prevención y Rehabilitación del Consumo de Drogas y Alcohol (SENDA)

informó que alrededor de 2,4 millones de personas se habían embriagado al menos una vez durante el último mes. Si bien este dato no indica cuántas debían trabajar al día siguiente o cuántas asistieron con resaca, permite dimensionar un riesgo laboral escasamente abordado: el presenteísmo de quienes cumplen sus funciones sin encontrarse plenamente recuperados.

La recuperación no depende únicamente de haber dormido algunas horas. Influyen la cantidad y rapidez del consumo, la calidad del descanso, la alimentación, la hidratación, el estado de salud y las diferencias metabólicas individuales. El café, una ducha fría o el ejercicio no aceleran la eliminación del alcohol. Tampoco existe una cantidad de horas que garantice la recuperación de todas las personas.

Si al comenzar la jornada persisten somnolencia, mareos, náuseas, cefalea intensa, temblores, taquicardia, dificultad para concentrarse o problemas de coordinación, no se debería conducir, operar maquinaria, subir a una estructura, intervenir un equipo eléctrico, atender pacientes ni asumir otra tarea crítica. Exigir que alguien “cumpla igual” puede transformar un problema de salud transitorio en un accidente laboral.

Las empresas necesitan políticas permanentes de aptitud para el trabajo, reforzadas durante celebraciones de mayor consumo. Estas deberían contemplar canales confidenciales para que una persona informe oportunamente que no se encuentra en condiciones seguras, activar una evaluación y permitir su reasignación temporal cuando sea posible. El objetivo inmediato debe ser controlar el riesgo, sin perjuicio de la aplicación posterior de los reglamentos internos.

También es importante diferenciar una resaca ocasional de las señales de un consumo problemático. Los episodios repetidos, los atrasos frecuentes, los errores, los accidentes, los conflictos laborales o la imposibilidad de reducir el consumo requieren una conversación basada en hechos observables y la

orientación hacia apoyo profesional, no diagnósticos improvisados ni estigmatización.

Celebrar también implica cuidarse y cuidar a otros. Después de Fiestas Patrias, no basta con que el alcoholímetro marque cero: para trabajar de manera segura es necesario haber recuperado plenamente la atención, la coordinación y la capacidad de tomar decisiones. Reconocer a tiempo que no se está en condiciones de asumir una labor crítica puede evitar un accidente y salvar vidas.