Diabetes y trabajo: cuando el entorno facilita —o dificulta— el cuidado

Dra. María Soledad Gaytán Hernández, médica miembro de la Sociedad Chilena de Medicina del Trabajo (SOCHMET)

En el Día Mundial de la Diabetes, es importante recordar que se trata de una enfermedad cuyo tratamiento está intrínsecamente vinculado al estilo de vida. Por ende, el trabajo y las condiciones laborales tienen incidencia directa tanto en el desarrollo de esta patología, como en el control metabólico de quienes la padecen.

Por ejemplo, es bien sabido que la actividad física regular contribuye a la prevención de la diabetes. Pero ¿el esfuerzo físico del trabajo equivale al ejercicio recreativo? No necesariamente. Un estudio publicado en 2025 en el American Journal of Preventive Medicine demostró que la actividad física propia del trabajo no logra el mismo nivel de protección contra la diabetes tipo 2 que el ejercicio recreativo, y en algunos casos incluso se asocia a peor salud. Realizar tareas físicamente exigentes durante toda la jornada laboral no permite los tiempos de recuperación apropiados, y la imposibilidad de planificar las tareas (graduando la intensidad y las pausas) se asocia a estrés y fatiga crónica. En contraste, la actividad física realizada en el tiempo libre sí se asoció con menor riesgo de desarrollar diabetes tipo 2, incluso en trabajadores con demandas físicas en su puesto de trabajo.

El horario de trabajo es otro factor relevante. Un metaanálisis publicado en 2024 por BMC Endocrine Disorders observó una incidencia 30% mayor de diabetes tipo 2 entre trabajadores nocturnos. Comer y dormir a deshora altera el

metabolismo de la glucosa e insulina, además de asociarse a sueño insuficiente y alimentación desordenada con colaciones altamente calóricas por la madrugada, cuando el organismo está programado para el descanso. Rubros que requieren desempeño nocturno, tales como salud, minería y transporte, deben implementar sistemas de turnos rotativos en sentido horario (mañana, tarde, noche) y con descansos suficientes entre ellos, limitando las noches consecutivas y evitando que se encadenen con jornadas extensas, además de ofrecer alimentación saludable para las colaciones nocturnas.

Las jornadas laborales extensas, por otra parte, no afectan por igual a todos. Un estudio publicado en Lancet Diabetes & Endocrinology (2015), que consideró a más de 222.000 personas con jornadas laborales extensas (55 horas semanales o más), reportó un hallazgo llamativo: el riesgo de desarrollar diabetes aumentó en alrededor de un 29% en el grupo de menor nivel socioeconómico. Esto refleja una importante desigualdad: no todos pueden elegir horarios, organizar comidas o acceder a controles. Por lo tanto, la reducción progresiva en la extensión de la jornada laboral en Chile (de 44 a 40 horas semanales), y la distribución justa de horas extra y descansos, constituyen también medidas de salud pública.

A esto se suma el estrés laboral. Un estudio realizado en casi 125 mil trabajadores, publicado en Diabetes Care (2014), relacionó altas exigencias laborales y bajo control autónomo de las tareas con un riesgo 15% mayor de desarrollar diabetes tipo 2. El estrés no causa por sí solo la enfermedad, pero puede perjudicar la calidad del sueño y el autocuidado, lo cual traduce una necesidad urgente de incorporar a la salud metabólica en las evaluaciones de riesgos psicosociales. Además, el entorno de trabajo puede dificultar el manejo de la diabetes: quienes la padecen necesitan pausas ordenadas para comer, medir sus niveles de glucosa, administrarse insulina o tomar su medicación, y contar con un espacio limpio y privado para su autocuidado. El temor al estigma o a perder

oportunidades laborales puede llevar a ocultar el diagnóstico y no pedir ajustes en el trabajo.

Es importante involucrar a los empleadores en el bienestar de sus trabajadores, facilitando pausas, alimentos saludables y condiciones adecuadas para el monitoreo, y capacitar a los equipos en primeros auxilios para casos de hipoglicemia. También es relevante evaluar la aptitud para cada puesto de forma individual, en lugar de excluir candidatos por el diagnóstico. Así lo recomienda la Asociación Americana de Diabetes (2026). En Chile, organismos administradores y comités paritarios pueden tener un rol fundamental al incorporar las enfermedades crónicas a la gestión de salud preventiva.

En el Día Mundial de la Diabetes, la medicina ocupacional hace un llamado a implementar condiciones de trabajo que faciliten el autocuidado. El diagnóstico no define la capacidad laboral de una persona: un entorno saludable y libre de estigmas permite manejar la diabetes y desarrollar un trabajo seguro y digno.