

# LAS HUELLAS DEL TRABAJO

Esteban Calvo es profesor de políticas públicas de la Universidad Diego Portales y profesor de epidemiología de Columbia University. Desde su expertise identifica los factores sociales que los adultos mayores experimentan en su vida y que terminan influyendo en su salud y felicidad. Calvo asegura que la rutina es un enemigo, sobre todo para las enfermedades cerebrales, y que es mejor tener harta responsabilidad y hartito poder de decisión en la vida laboral.



Por Natalia Ramos Rojas  
Ilustración: Edith Isabel

**E**s lunes de preemergencia y el aire se ve denso. Esteban Calvo –doctor en Sociología de Boston College, Magíster en Salud Pública de Harvard y sociólogo de la Universidad Católica– mira por la ventana para explicar de manera simple, pero concisa, la magnitud del trabajo en la vida de una persona. “Ves el aire ultracontaminado y te das cuenta que, efectivamente, te hace mal; que los niños andan con bronquitis, que las personas se resfrían. Y claro, el aire es quizás el único factor ambiental al que uno está más expuesto que el trabajo: son 24 horas durante toda tu vida, pero el trabajo son ocho horas, cinco días a la semana, por cuarenta años. Ese es uno de los caminos principales de por qué resulta tan interesante estudiar sus efectos sobre el organismo”.

## **Todos estamos expuestos a riesgos laborales, pero ¿cuándo empezamos a hablar de enfermedades relacionadas con el trabajo?**

Muchas enfermedades dependen de los tipos de trabajo, como la probabilidad de estresarse, de deprimirse, de tener sobrepeso o vórices. Las enfermedades mentales son más comunes en aquellos cargos que te exigen lidiar con las emociones de una manera que no es la que te nace, como por ejemplo, las figuras de autoridad como policías, que se rigen por reglamentos y no necesariamente por lo que el instinto les dice. También son muy dañinos los cargos que tienen mucha responsabilidad y poca decisión, como las secretarías de gerentes importantes, que son un filtro para los jefes, pero que en realidad tienen muy poco poder de decisión, porque si este cambia de opinión, invalida su decisión. Esos son los cargos que al final generan que la gente reviente. Es mejor tener harta responsabilidad y hartito poder de decisión.

## **¿Cuáles son los trabajos más positivos en términos de salud?**

Los trabajos que te desafían son particularmente beneficiosos. Los muy rutinarios son particularmente dañinos. Si estás haciendo una tarea rutinaria pero compleja, al final del día no te beneficia mucho en tu condición, porque se vuelve automática. El científico que hace una y otra vez un experimento súper parecido y no mejora sus métodos, no ejercita mucho su cerebro, porque lo que al principio era súper estimulante, luego llega a un momento en que sólo es repetir, y eso es tan malo como el ensamblaje de una pieza en una fábrica. Pequeñas alteraciones a esa rutina postergan el deterioro cognitivo y tienen un impacto súper positivo. La rutina es un enemigo, sobre todo para las enfermedades cerebrales.

## **¿De qué manera las últimas experiencias laborales, cercanas a la etapa de jubilación, pueden generar impactos en la calidad de vida?**

Uno de los estudios que hicimos fue con gente a los 60 años, y veíamos sus trayectorias laborales de los 60 a los 70, determinamos

tipologías y vimos la relación con enfermedades cardiovasculares, multimorbilidad, trayectorias cognitivas y de funcionamiento motor, y las distintas secuencias laborales a esa edad, en donde uno podría pensar que mucho de la salud ya se jugó, pero no. En ese momento de la vida todavía influye mucho.

## **¿Qué tipo de relación resultaron llamativas?**

En general, que el jubilarse muy temprano es algo dañino para distintos indicadores de salud. Ese es un primer resultado. Pareciera ser que al menos esperar hasta las edades de jubilación legales es saludable, no sólo porque te mejora la pensión, sino porque tiene un beneficio de salud. Trabajar más allá de eso no necesariamente tiene un beneficio, pero tampoco tiene un costo; entonces, las consideraciones debiesen ser otras, no si mejora o empeora mi salud, sino si es que tengo ganas de seguir trabajando. También, más que el tipo de trabajo, si estas transiciones son voluntarias o forzadas: si uno está trabajando obligado, porque no puede jubilarse; o si uno se jubila forzado porque no encontró empleo o porque tuvo un problema de salud. Esas cosas son súper dañinas.

## **¿Consideras que el Estado en Chile aborda la vejez de manera oportuna?**

Para enfrentar los desafíos del envejecimiento demográficos con éxito, hay que imaginar soluciones que maten dos pájaros de un tiro: tratar de que la gente participe más en el mercado laboral, y que pueda mejorar sus pensiones, pero que lo haga de una manera que al mismo tiempo mejore su salud y no la empeore. Y ese mensaje cuesta que la gente que está haciendo políticas públicas lo tome en cuenta, porque, por ejemplo, el ministro del Trabajo y Previsión Social te dice cosas como: “¿por qué la reforma al sistema de pensiones debiera considerar lo que le pasa a la gente en salud?, si no están hechas para eso, sino para asegurar sus ingresos en la vejez”. Y claro, tienen cierta razón, pero desde su perspectiva, pero desde el Estado y de la sociedad, obviamente hay que pensarlo. Hay que verlo de manera intersectorial.

## **¿Está negro el panorama?**

No. Pero el desafío es grande. La estructura demográfica que tenemos hoy es sin precedente y llegará un momento en donde no resistirá más porque no habrá suficientes jóvenes y sí va a haber muchos viejos. Esto nos va a obligar a hacer las cosas distintas, con políticas intersectoriales que mejoren la salud, el trabajo y las pensiones al mismo tiempo, y con adultos mayores que tendrán que capacitarse y pensar distinto, considerando la posibilidad de estudiar después de la mitad de la vida. Si seguimos haciendo todo igual durante los próximos 100 años, el panorama es negrísimo, por eso la innovación no es una opción. Es una obligación. ▽