Asociación para la Prevención de Accidentes

e-PREVENGA

ENVEJECIMIENTO DE LA POBLACIÓN LABORAL

MUTUA INTERCOMARCAL
Sumando valor

Asesoramos y orientamos en la integración de la prevención de riesgos laborales

MUTUA INTERCOMARCAL

Sumando valor

MUTUA INTERCOMARCAL

Mutua Colaboradora con la Seguridad Social nº 39

AENOR Empresa Registrada UNE-EN ISO 9001 ER-0173/1999

AENOR Gestión Ambiental UNE-EN ISO 14001 GA-2004/0552

AENOR Seguridad Información UNE-ISO/IEC 27001 SI-0006/2007 SEU CORPORATIVA

AENOR Seguridad y Salud Laboral OHSAS 18001 SST-0145/2009

Copyright propiedad de la Asociación para la Prevención de Accidentes (APA).
Portuetxe, 14 | Edificio Ibaeta - 20018 San Sebastián.
www.apaprevencion.com
Prohibida la reproducción total o parcial de esta publicación,
sin expresa autorización del propietario del copyright.
Diseño: cris@crisperez.es

MINISTERIO DE EMPLEO Y SEGURIDAD SOCIAL
SECRETARIA DE ESTADO DE LA SEGURIDAD SOCIAL
DIRECCIÓN GENERAL DE ORDENACIÓN DE LA SEGURIDAD SOCIAL
Plan general de actividades preventivas de la Seguridad Social 2016

APC44

INTRODUCCIÓN

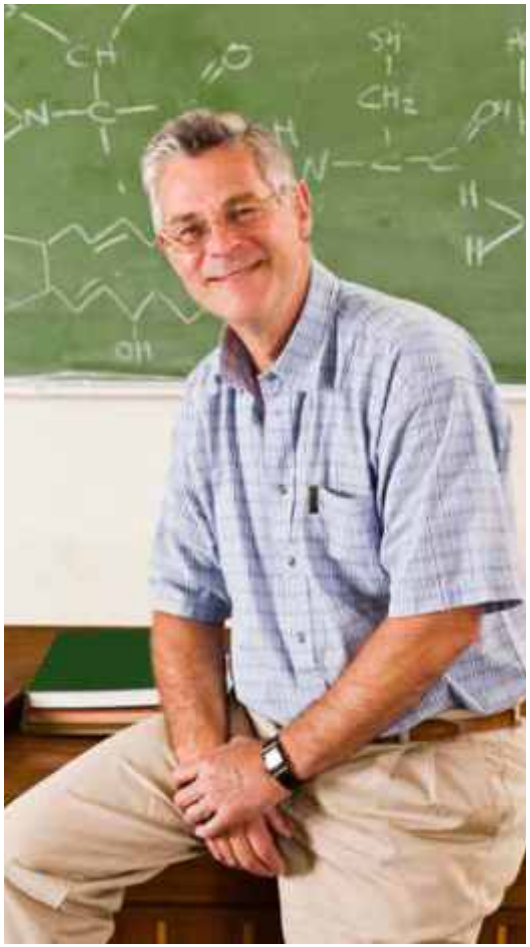
Debido al envejecimiento de la población (aumento de la esperanza de vida y caída de la natalidad), a la prolongación de la edad de jubilación y a la crisis que retrasa la incorporación de los jóvenes al mercado laboral, **cada vez es mayor la proporción de trabajadores de edad avanzada en las empresas.**

El porcentaje de trabajadores de 55 y más años ha pasado del 11% en 2006, a un 14,6% en 2014 y las previsiones indican que puede incrementarse hasta alrededor del 31,5% en 2050.

El incremento en la esperanza de vida debe ir acompañado de un igual incremento de la salud y de aptitud para el trabajo, es decir, una **esperanza de vida libre de discapacidad.**

Los trabajadores de mayor edad, requieren una atención diferenciada, como colectivos especialmente sensibles, y también de una actuación específica en materia de prevención de riesgos laborales.

> Los trabajadores de mayor edad requieren una atención diferenciada.



La seguridad y la salud en el trabajo son fundamentales para garantizar un envejecimiento activo mediante una vida laboral mejor y más prolongada. Un buen trabajo promueve además la cooperación entre generaciones.

Se debe elevar el nivel de protección identificando los posibles riesgos de los trabajadores de mayor edad, quienes debido al desgaste por el paso de los años, merecen una atención diferenciada, como colectivos especialmente sensibles a los riesgos laborales.

A pesar de lo anterior, las investigaciones indican que el rendimiento de los trabajadores veteranos no es, en término medio, muy diferente al de los jóvenes por las siguientes razones:

La edad y la experiencia laboral mejoran el capital social de los trabajadores de edad avanzada.

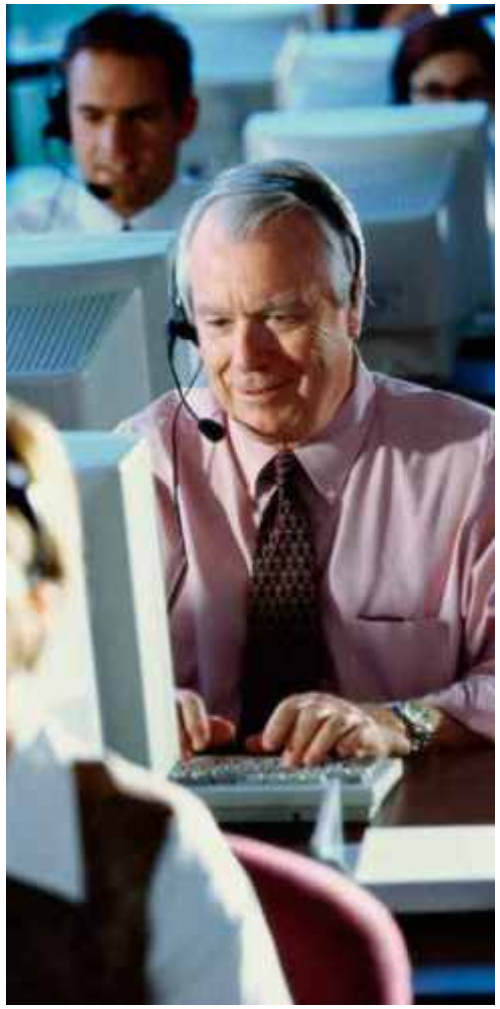
Pueden aprender cosas nuevas. El aprendizaje no depende de la edad, sino de las estrategias y la didáctica adecuadas.

1. LA CAPACIDAD DE TRABAJO

La capacidad de trabajo de los trabajadores de edad avanzada depende de factores como:

1. La promoción de la salud y las capacidades funcionales: un estilo de vida saludable y medidas preventivas de los servicios de salud laboral.
2. La competencia reforzada por una formación adaptada.
3. Los valores, las actitudes y la motivación: deben sentir que se les respeta y que pueden confiar en su empleador.
4. La vida laboral. La evaluación de riesgos debe tener en cuenta las diferencias individuales en materia de capacidades funcionales y salud del personal, las discapacidades, las cuestiones de género, etc.

El rediseño de las tareas de acuerdo con las fortalezas, necesidades y capacidades de los trabajadores de edad avanzada es fundamental para asegurar la capacidad de trabajo, el bienestar y la productividad del personal.



2. LA SALUD DE LOS TRABAJADORES DE MAYOR EDAD

El proceso natural de envejecimiento provoca la disminución de capacidades funcionales, de carácter físico, sensorial, psicológico y social, padeciendo con mayor frecuencia enfermedades, y necesitando de mayores periodos para la recuperación.

El análisis de las estadísticas revelan los siguientes aspectos:

La salud empeora a partir de los 55 años de edad y, especialmente a partir de los 75 años de edad.

Es significativo el aumento de las enfermedades o problemas de salud crónicos.

Las enfermedades más frecuentes en trabajadores de mayor edad son: hipertensión; artrosis, artritis o reumatismo; hipercolesterolemia; dolor de espalda crónico (cervical y lumbar); varices en las piernas; y diabetes.

Otras afecciones importantes cuya incidencia aumenta a partir de los 55 años son: el infarto de miocardio; la osteoporosis; las cataratas; los infartos y hemorragias cerebrales; la bronquitis crónica, etc.

Los trabajadores de mayor edad tienen una mayor probabilidad de sufrir patologías relacionadas con las condiciones de trabajo, que pueden hacerlos especialmente sensibles a algunos riesgos.

Cualquier enfermedad puede suponer limitaciones de la actividad profesional. Por eso, es importante conocer la evolución del estado de salud en relación a la edad del trabajador, para realizar la adaptación o cambio de los puestos de trabajo o de funciones, cuando sea necesario.

1. Los cambios fisiológicos y psicológicos asociados a trabajadores mayores de 55 años, pueden conllevar riesgos ergonómicos debido a la:

Disminución de la fuerza muscular de las articulaciones.

Movilidad articular limitada y disminución de la elasticidad limitada de ligamentos.

Mayor frecuencia de trastornos en la columna lumbar.

Las medidas preventivas a considerar pueden ser:

Limitar el levantamiento de cargas pesadas y tareas que requieren un gran esfuerzo físico.

Evitar que las tareas impliquen una excesiva inclinación, encorvamiento o torsión de la columna vertebral.

Planificar descansos entre las diferentes tareas.

Formar en técnicas adecuadas para levantar y transportar cargas.

Usar medios mecánicos para reducir la manipulación manual de cargas.

Organizar el trabajo por turnos y rotación de puestos de trabajo.

Diseñar ergonómicamente las herramientas, los equipos y el mobiliario.

Redefinir y adaptar el puesto de trabajo si es necesario.

Establecer programas de formación de espalda sana.

Etc.

2. Los cambios fisiológicos y psicológicos pueden comportar riesgos psicosociales debido a la:

Disminución de la capacidad de atención.

Menor capacidad de retención.

Disminución de la capacidad de percepción.

Las medidas preventivas a considerar pueden ser:

Realizar formación específica.

Disponer de procedimientos de trabajo escritos.

Poner a su disposición medios audiovisuales.

Ubicar a los mayores en puestos de trabajo que permitan planificar mejor las tareas y que no impliquen un tiempo de reacción muy corto.

Medir el estrés en el trabajo para conseguir un ritmo de trabajo apropiado.

Etc.

3. Los cambios fisiológicos y psicológicos asociados a trabajadores mayores de 55 años pueden suponer riesgos higiénicos por:

Menor tolerancia al frío y al calor.

Alteraciones visuales, enfoque, disminución capacidad reacción y capacidad de calcular distancias.

Alteraciones auditivas.

Etc.

Entre las medidas preventivas se pueden considerar:

Evitar puestos de trabajo con exceso de calor o frío.

Realizar pausas y descansos.

3. PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

Iniciar las tareas progresivamente para garantizar el tiempo necesario para que puedan aclimatarse.

Usar los equipos de prevención individual adecuados (ropa de abrigo, guantes térmicos, etc.).

Aumentar la relación señal-ruido en aquellas tareas que contengan instrucciones dependientes de señales.

Mayor contraste en pantallas de visualización de datos e instrumentos de medición.

Mayor tamaño de letra en monitores y pantallas.

Instalación de dispositivos antideslumbramiento.

Aumentar los niveles de iluminación en puestos de trabajo.

Evitar tareas que impliquen una rápida capacidad de reacción u movimientos muy rápidos.

Evitar la conducción nocturna.

Etc.

A nivel organizativo pueden adoptarse las siguientes acciones:

Adaptación del horario laboral: turnos más cortos, eliminar la nocturnidad.

Reducción progresiva de la jornada laboral.

Adaptación a las nuevas tecnologías mediante formación específica.

Aprovechar el talento: colocando a los mayores en los puestos donde resulten más valiosos.

Incentivación del rol de mentor: favoreciendo la relación intergeneracional, la transmisión de know-how y la cultura corporativa.

Etc.

También se requerirá de una actuación específica en materia de prevención de riesgos laborales. En concreto:

Identificación de los puestos de trabajo ocupado por personas mayores.

Evaluación de sus circunstancias personales en relación a la especial sensibilidad a los riesgos laborales.

Implementación de medidas para adaptar los puestos y condiciones de trabajo a sus circunstancias.

Es necesario conocer las condiciones de trabajo concretas en el grupo de trabajadores de mayor edad para poder gestionar adecuadamente la protección de este valioso colectivo de trabajadores.

Entre las políticas para la prevención de los trabajadores de mayor edad, según la recomendación de la OIT, se puede destacar:

a. Corregir las condiciones de trabajo y de medio ambiente que puedan acelerar el envejecimiento.

b. Modificar la organización del trabajo y los horarios de trabajo que entrañen exigencias y ritmos excesivos, en particular limitando las horas extraordinarias.

c. Adaptar el puesto de trabajo, y las tareas que éste exige, al trabajador, aplicando los principios de la ergonomía.

d. Prever una vigilancia más sistemática del estado de salud de los trabajadores.

e. Prever una supervisión adecuada para garantizar la higiene y la seguridad de los trabajadores.

4. VIGILANCIA MÉDICA

A nivel europeo se señala que el envejecimiento activo requiere del fomento de la salud, la prevención y el diagnóstico precoz de enfermedades a lo largo de todo el ciclo vital. Para prolongar adecuadamente una carrera profesional es importante adaptar el lugar de trabajo y la organización a los trabajadores de más edad.

En la Estrategia Española de Seguridad y Salud en el Trabajo 2015-2020, se menciona a los trabajadores de mayor edad, como colectivo que puede ser más vulnerable a determinados riesgos, en gran parte influido por los cambios fisiológicos de la edad y el efecto de las enfermedades crónicas. Por lo que se propone que sean objeto de un análisis específico para mejorar sus condiciones de seguridad y salud en el trabajo.

Las actuaciones a desarrollar dentro del plan de PRL en la empresa pueden ser:

- Definir objetivos específicos para los trabajadores de mayores de 55 años: formación, ergonomía, medidas preventivas.
- Definir funciones específicas para dichos trabajadores.
- Tener en cuenta los factores que puedan afectar a los trabajadores de mayor edad.
- Garantizar que el Plan de Prevención sea fácilmente accesible para todos los trabajadores, incluidos aquellos que puedan tener dificultades con las nuevas tecnologías.
- Etc.

Las actuaciones a desarrollar en el ámbito de mayores de 55 (evaluaciones de riesgos):

- Incluir en la evaluación de riesgos un parámetro para indicar si ese puesto de trabajo puede ser ocupado o no por personas mayores de 55 y las medidas preventivas o correctoras específicas a tener en cuenta.
- Identificar todos los puestos de trabajo ocupados por trabajadores de mayor edad y valorar si existe o no la necesidad de reevaluarlos.
- Valorar la necesidad de realizar estudios específicos de factores de riesgos que pueden verse condicionados por la edad.

Es necesario conocer la evolución del estado de salud en relación a la edad del trabajador, y la incidencia del trabajo sobre ésta, para mejorar la vigilancia de la salud de los trabajadores de edad avanzada. Además, es fundamental que exista una buena comunicación con el equipo de medicina del trabajo para trabajar conjuntamente con los técnicos de prevención.

En base a los resultados obtenidos a través de la vigilancia de la salud individual y colectiva puede ser necesario revaluar determinados puestos de trabajo.

Vigilancia de la salud colectiva:

Epidemiología de los trastornos de salud en función de la edad y el puesto de trabajo: patología osteomuscular (lumbalgia, tendinitis, etc.), salud mental (depresión, insomnio, fatiga mental, etc.), hipoacusia, alteraciones visuales, etc.

Incluir la variable de edad como factor a tener en cuenta en la planificación.

Vigilancia de la salud individual:

Evaluar individualmente el factor edad en relación al puesto de trabajo

Pantallas de Visualización de Datos: revisión por oftalmólogo y tonometría cada 2 años a mayores de 40 años.

Manipulación Manual de Cargas: electrocardiograma a mayores de 40 años. Limitación de la manipulación de cargas a partir de los 45 años.

Posturas Forzadas: electrocardiograma a mayores de 40 años.

Silicosis y otras neumoconiosis: electrocardiograma a mayores de 50 años.

Neuropatías: las de presión son más frecuentes en menores de 40 años.

En trabajos de conducción: la capacidad visual, auditiva, alteraciones cardíacas, osteomusculares, neurológicas, etc.

Promoción de la salud:

La mayoría de los trastornos crónicos relacionados con la edad son susceptibles de programas de promoción de la salud laboral.

Realizar programas específicos de promoción de la salud en función de edad: relación intergeneracional, intercambio de experiencias, talleres de alimentación, actividad física, pautas de descanso y sueño, etc.

Para ilustrar mejor todo lo anteriormente descrito se propone hacer clic sobre la imagen para ver un vídeo sobre las consecuencias del envejecimiento de la población.

https://www.youtube.com/watch?v=uxczmzNWYto

ACTIVIDADES PREVENTIVAS DE LA SEGURIDAD SOCIAL 2016

Te lo ponemos fácil y te garantizamos resultados

Nos comprometemos con la prevención y mejora de las condiciones de salud y trabajo poniendo a tu alcance un equipo técnico que te facilite la integración de la prevención de riesgos laborales.

Con la voluntad de ofrecer a nuestras empresas un asesoramiento y sensibilización en materia preventiva de la máxima calidad, disponemos de un equipo de técnicos superiores en prevención de riesgos laborales que te ayudarán en la reducción efectiva de los accidentes de trabajo y enfermedades profesionales. Todo caracterizado por el rigor y un trato personalizado, ético y profesional.

Consulta las actividades preventivas disponibles.

PREVENCIÓN10.es

Prevencion10 es un servicio público gratuito de asesoramiento en materia de prevención de riesgos laborales para microempresas y trabajadores autónomos.

El Ministerio de Empleo y Seguridad Social ha desarrollado esta herramienta para ayudar a los empresarios y trabajadores autónomos a saber lo que deben hacer para prevenir los riesgos laborales y cumplir con la Ley de Prevención de Riesgos laborales.

Accede a Prevencion10 aquí.

PCAE

El Programa de Coordinación de Actividades Empresariales para la Prevención de Riesgos Laborales (PCAE) es un canal de comunicación común para empresarios, gratuito, organizado, accesible, universal y útil, puesto a disposición de los empresarios para ayudarles en la organización y gestión de la Prevención de Riesgos Laborales cuando concurran con otros empresarios o autónomos en un mismo Centro de Trabajo.

Puedes acceder a PCAE haciendo click aquí.

MUTUA INTERCOMARCAL

Sumando valor

MUTUA
INTERCOMARCAL
Sumando valor