

# **CURSO DE VERANO DE LA UNIVERSIDAD DEL PAÍS VASCO**

## **EL ENVEJECIMIENTO DE LA POBLACIÓN TRABAJADORA**

**“Impacto de la edad en la salud de las personas”**

**Donostia, 22 de junio de 2015**

**Aitor Guisasola Yeregui**  
Unidad de Salud Laboral de Gipuzkoa



# EDAD

- Envejecimiento
- Gestión de la edad
- Estrategia 55 y más
- Vigilancia de la salud en el trabajo a partir de los 55 años

# ENVEJECIMIENTO

Conjunto de procesos desfavorables, con causas biológicas que se van originando en el devenir del tiempo y que suelen dar como resultado una disminución de las capacidades psicosomáticas que, en los últimos años, limita la adaptación del organismo al medio y su capacidad de respuesta a las distintas exigencias de éste. El envejecimiento da lugar a resultados finales distintos y está sometido a la variabilidad individual, manifestándose como un proceso insidioso, con distintas partes del cuerpo envejeciendo a distintas velocidades.

NTP 366: Envejecimiento y trabajo: audición y motricidad

# ENVEJECIMIENTO

Conjunto de procesos **desfavorables**, con causas biológicas que se van originando en el devenir del tiempo y que suelen dar como resultado una **disminución de las capacidades psicosomáticas** que, en los últimos años, **limita la adaptación** del organismo al medio **y su capacidad de respuesta** a las distintas exigencias de éste. El envejecimiento da lugar a resultados finales distintos y está sometido a la **variabilidad individual**, manifestándose como un proceso insidioso, con distintas partes del cuerpo envejeciendo a distintas velocidades.

NTP 366: Envejecimiento y trabajo: audición y motricidad



# DOS PERSPECTIVAS COMPLEMENTARIAS

La asociación entre trabajo y envejecimiento puede verse desde dos perspectivas complementarias:

- En primer lugar, debido al **proceso natural de envejecimiento** de todas las personas, los trabajadores mayores puede que se enfrenten a problemas relacionados con el diseño de sus puestos de trabajo (por ejemplo, la fuerza no es la misma, con lo que no van a poder realizar los mismos esfuerzos que cuando eran jóvenes).
- Por otro lado, ciertos **puestos de trabajo** suponen un importante desgaste para las personas, con lo que los trabajadores pueden enfrentarse a un proceso acelerado de envejecimiento o deterioro (por ejemplo, los trabajadores a turnos, el trabajo en tareas pesadas o bajo condiciones ambientales o higiénicas extremas, etc.).





**2015**

LANEKO SEGURTASUN  
ETA OSASUNEKO EUSKAL  
**ESTRATEGIA**

VASCA DE SEGURIDAD  
Y SALUD EN EL TRABAJO

**2020**

“  
LAN-INGURUNE  
OSASUNGARRIA BIZITZA  
OSASUNBARRIRAKO  
OSAGAIA  
”

UN ENTORNO DE  
TRABAJO SALUDABLE  
COMO PARTE DE UNA  
VIDA SALUDABLE

**EUSKO JAURLARITZA**  **GOBIERNO VASCO**



- **Objetivo estratégico 1**  
El trabajo no daña la salud



- **Objetivo estratégico 7**  
Adaptación del trabajo a las características y  
capacidades cambiantes de las personas



# OBJETIVOS ESTRATÉGICOS 1 y 7

<b>2. EJE GENERACIÓN Y DIFUSIÓN DE CONOCIMIENTO SOBRE SEGURIDAD Y SALUD LABORALES</b>		Objetivos
<b>INVESTIGACIÓN</b>		0.1 0.6 0.7
Líneas de trabajo	Acciones	
<b>L.2.3</b> Fomentar la investigación para generar <b>conocimiento aplicable</b> en las empresas.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Reforzar los mecanismos para que los proyectos de investigación sean participativos y prácticos.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Potenciar instrumentos para <b>compartir y difundir información</b> de interés común: fortalecer la colaboración en materia de investigación e innovación entre las distintas entidades con competencia en estos campos (trabajo en red).</li> <li>- Cooperación entre los órganos técnicos del Estado y de las CCAA.</li> </ul> </li> <li>• <b>Promover el estudio y la investigación de enfermedades profesionales</b>, identificando mejor los agentes causantes de las enfermedades profesionales, sus efectos y las medidas de prevención: Atención específica a los trastornos musculoesqueléticos, el cáncer, las enfermedades causadas por el amianto, las enfermedades de pulmón, las enfermedades de la piel, el asma y otras enfermedades crónicas.</li> <li>• <b>Promover la investigación sobre la incidencia de los factores y agentes de riesgo en los trabajadores sensibles y colectivos con características específicas en materia de prevención.</b></li> <li>• Tener en cuenta el <b>envejecimiento</b> de la población activa y la prolongación de la vida laboral, y desarrollar la empleabilidad a lo largo de toda la vida para hacer frente a las cambiantes capacidades de los trabajadores a causa del envejecimiento.</li> <li>• Considerar los riesgos específicos de las <b>mujeres</b>, como son los trastornos musculoesqueléticos o ciertos tipos de cáncer, por la naturaleza de trabajos donde su presencia es mayoritaria.</li> </ul>	0.1.1 0.7.1



# OBJETIVO ESTRATÉGICO 7

3. GESTIÓN DE LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES		Objetivos
<b>ADAPTACIÓN DEL TRABAJO A LA PERSONA</b>		
Líneas de trabajo	Acciones	
<p><b>L.3.6</b> Desarrollar acciones para abordar las necesidades de una población ocupada cada vez más diversa, con especial atención a los <b>colectivos con características específicas en prevención</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fomentar la <b>adaptación</b> del lugar de trabajo y la organización de este, incluida la jornada laboral, la accesibilidad del puesto y las intervenciones dirigidas a los trabajadores con características específicas en prevención: <b>grupos de edad</b> determinados (trabajadores jóvenes y de edad avanzada), a los trabajadores con <b>discapacidades</b>, a los <b>migrantes</b> y a las <b>mujeres</b>.</li> <li>• Promover la <b>formación</b> de los agentes y profesionales de la prevención para afrontar esta problemática: evaluación de riesgos y posibles medidas, innovación en las formas de trabajo, adaptación de tareas y puestos, criterios de prevención de riesgos en la oferta y búsqueda de empleo (Lanbide), etc.</li> <li>• Considerar los riesgos específicos de las <b>mujeres</b>, como son los trastornos musculoesqueléticos o ciertos tipos de cáncer, por la naturaleza de trabajos donde su presencia es mayoritaria: <b>Campañas específicas</b> en sectores con predominio de personal femenino para fomentar la evaluación de riesgos con perspectiva de género.</li> </ul>	<b>0.7.1</b>

# VIGILANCIA DE LA SALUD DE LOS TRABAJADORES



# PROTOCOLOS DE VIGILANCIA DE LA SALUD

- Están centrados en el riesgo y en su prevención, con la finalidad de descubrir los eventuales orígenes profesionales de las alteraciones específicas que se encuentren y recomendar una acción apropiada para proteger a los trabajadores.
- En este sentido, recogen de forma desigual y no sistemática la cuestión de la edad.
- Algunos ejemplos:

— Amianto:

**Tabla 3.** Periodicidad recomendada para la radiografía simple de tórax en trabajadores expuestos a amianto

Años de exposición	Edad del trabajador		
	15 - 35	35 - 45	>45
0 - 10	Quinquenal	Quinquenal	Quinquenal
>10	Quinquenal	Bienal	Anual

Fuente: Levin et al, 2000

- Ruido: Anexo 2: Aspectos prácticos sobre la vigilancia colectiva de la salud (en base la norma un 74-023-92) Para calcular los niveles de audición y los riesgos de adquisición de una pérdida o de un déficit auditivo resultante de la exposición al ruido, es preciso conocer el umbral de audición de una población de edad comparable y no expuesta al ruido.



- Pantallas de visualización de datos:
  - Tonometría cada dos años y vigilancia expresa de la presbicia por oftalmólogo a mayores de 40 años
  
- Silicosis y otras neumoconiosis.
  - Electrocardiograma
    - En trabajadores o trabajadoras hipertensos o mayores de 50 años o con antecedentes de patología cardiaca o en quienes presenten signos o síntomas que a juicio del médico o médica del trabajo del servicio de prevención lo hagan necesario por sospechar de algún tipo de alteración cardiológico.
    - En los o las pacientes que ya presenten una neumoconiosis simple.
  - Vigilancia postocupacional
    - Dadas las relaciones de la exposición a la sílice libre cristalina y la silicosis con el cáncer de pulmón, la tuberculosis y la EPOC, se recomienda que la vigilancia de la salud postocupacional tenga en cuenta estos aspectos en su desarrollo

# OBJETIVOS DE LA VIGILANCIA DE LA SALUD

## Existen dos tipos de objetivos

- **INDIVIDUALES**  
relacionados con la persona “vigilada”
- **COLECTIVOS**  
relacionados con el grupo de trabajadores

Aunque en la práctica se les debe de conceder la misma importancia, la repercusión de cada uno de ellos en el terreno de la prevención es distinta.



# OBJETIVOS

## VIGILANCIA INDIVIDUAL DE LA SALUD

- Detección precoz de las repercusiones de las condiciones de trabajo sobre la salud
- Identificación de los trabajadores especialmente sensibles a ciertos riesgos
- Adaptación de la tarea al individuo

# TRABAJADOR ESPECIALMENTE SENSIBLE

Tantas adaptaciones  
como personas



# GESTIÓN DE LA EDAD

Guía para la gestión de la edad en las organizaciones de Euskadi





# COLECTIVO

**«Los trabajadores y trabajadoras mayores de 55 años»**



# ADAPTACIONES

Las adaptaciones de los puestos de trabajo son buenas para todos los trabajadores independientemente de su edad u otras características. Los principios de la ergonomía y el diseño para todos deben regir el diseño de los puestos de trabajo, ya que ello conduce a una mejor satisfacción y salud del trabajador y, por tanto, a una mayor productividad y rendimiento.

- Diseño del **entorno** de trabajo: condiciones visuales y acústicas.
- Diseño del **contenido** de trabajo: aspectos cognitivos y carga física.
- Acciones dirigidas al **trabajador**: promoción y prevención de la salud y formación.
- **Buenas prácticas empresariales**: contrataciones y transición a la jubilación.

# VIGILANCIA COLECTIVA DE LA SALUD

## OBJETIVOS

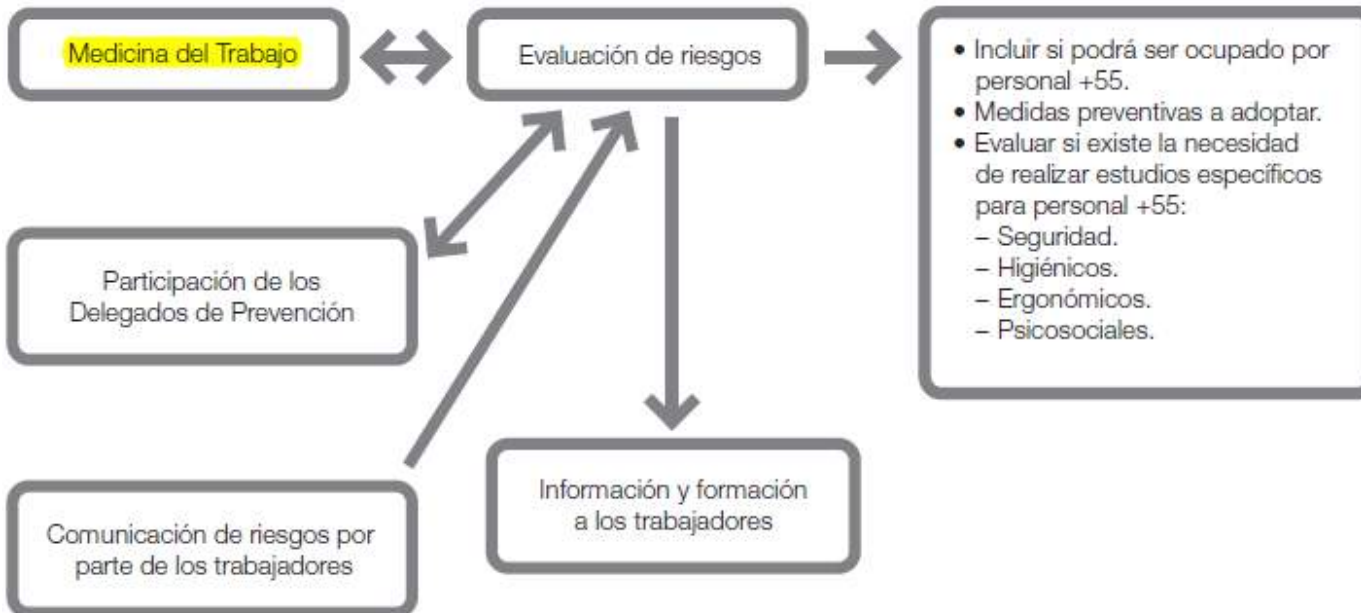
- Valorar el **estado de salud de la empresa**:
  - **diagnóstico de situación**
  - detección de nuevos riesgos
- **Planificar la acción preventiva**:
  - estableciendo las **prioridades** de actuación y las **acciones** a realizar
- **Evaluar las medidas preventivas**:
  - sirviendo de **alerta** ante cualquier eclosión de lesiones pese a la existencia de unas condiciones de trabajo en principio correctas
  - **evaluando** la eficacia del plan de prevención
  - favoreciendo el uso de los métodos de actuación **más eficaces**

# VIGILANCIA COLECTIVA DE LA SALUD

## INFORMACIÓN

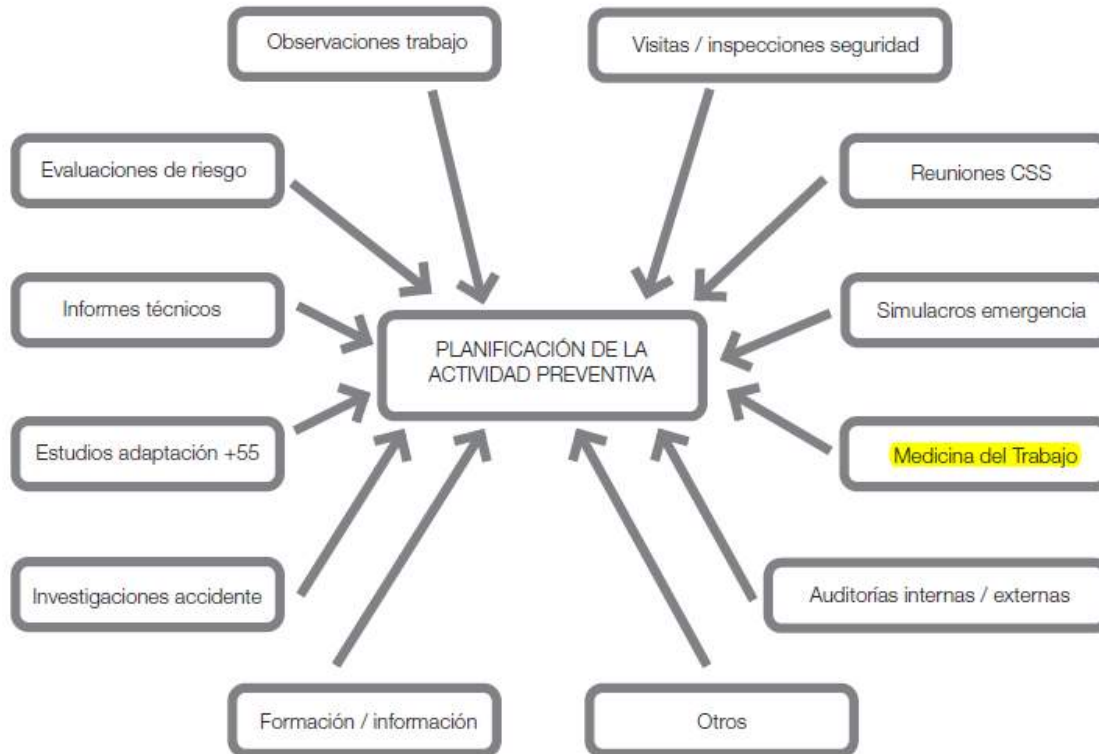
- Vigilancia individual de la salud
- Procesos de incapacidad temporal
  - Común
  - Profesional
- Ausencias del trabajo por motivos de salud
- Adaptaciones realizadas y su evaluación
- Asistencias, atención de urgencias...
- Conocimiento detallado del puesto de trabajo
- Evaluación de riesgos

# MEDICINA DEL TRABAJO



Guía para el  
Abordaje del  
Envejecimiento  
en la Gestión  
de la Prevención  
de Riesgos Laborales

# MEDICINA DEL TRABAJO



Guía para el  
Abordaje del  
Envejecimiento  
en la Gestión  
de la Prevención  
de Riesgos Laborales



# EFECTOS DEL ENVEJECIMIENTO



# EFECTOS DEL ENVEJECIMIENTO

Los efectos del envejecimiento son variables en función de las diferentes personas y, sobre todo, en función de su historia vital. No obstante, algunos aspectos que suelen ser comunes al envejecimiento tienen que ver con los siguientes aspectos:

Visión

Audición

Musculatura y osteoarticular

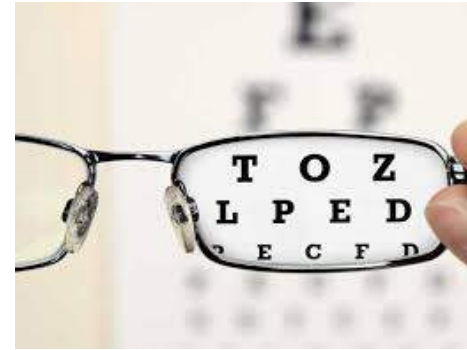
Pérdida de la capacidad de asociación de ideas, disminución de la capacidad de atención...

# VISUAL

## Pérdida progresiva de la capacidad visual:

Reducción de la agudeza y el campo visual

Disminución de la capacidad de adaptación al contraste, color y deslumbramientos, etc.



# AUDITIVO

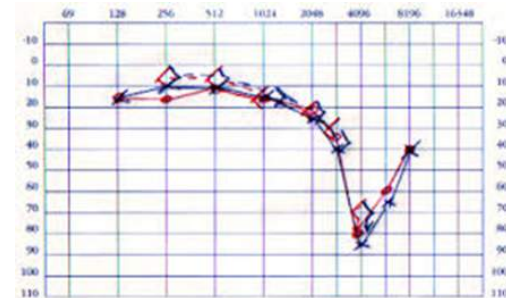
Pérdida progresiva del sentido de la audición.



La presbiacusia se caracteriza por una pérdida de audición gradual pero significativa que afecta a todas las frecuencias, con pérdidas mayores por encima de los 1000 Hz.

**Vigilancia colectiva de la salud:**

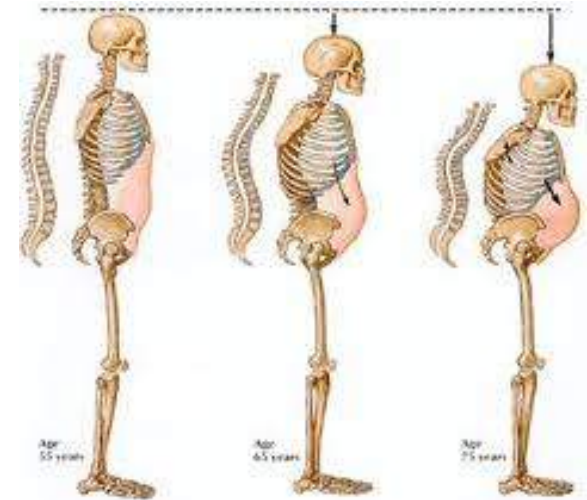
Norma UNE 74-023-92



# MUSCULAR Y OSTEOARTICULAR

Reducción de la funcionalidad de los músculos, que afecta a la capacidad de adoptar posturas extremas, realizar repeticiones y aplicar fuerza; principalmente:

- o Pérdida de la elasticidad muscular.
- o Distensión creciente de los tejidos de sostén muscular (pérdida de la tonicidad muscular).
- o Pérdida progresiva de la fuerza muscular y de la vitalidad (reducción de un 25% de la fuerza muscular a los 60 años con respecto a los 20).
- o Movilidad articular limitada y disminución de la elasticidad de los ligamentos.
- o Pérdida de la agilidad y capacidad de reacción refleja.









# MANIPULACIÓN DE CARGAS

Demandas de la tarea	máxima
Peso (kg) más elevado de las cargas levantadas o transportadas	15
Se manipulan cargas por encima de los hombros o por debajo de las rodillas	7.8
Se manipulan cargas con el tronco girado	10.5
Se manipulan cargas voluminosas o difíciles de agarrar	13.5
Se manipulan cargas desde profundidades excesivas	7.8
Se manipulan cargas de manera repetitiva (>1 vez/minuto)	11.25
Se manipulan cargas en postura sentada	5

Tabla 4. Lista de verificación de tareas de manipulación de cargas para trabajadores mayores.

## DIMENSIONES ANTROPOMÉTRICAS EN PERSONAS MAYORES DE 40 AÑOS

	Percentil 5		Percentil 95	
	MUJERES	HOMBRES	MUJERES	HOMBRES
 Peso (kg)	42,8	49	83,2	91,2
 Estatura (mm)	1382	1494	1598	1730
 Altura de agarre de pie (mm)	527	529	608	666
 Ancho dedo índice (mm)	14	16	20	20
 Ancho de mano (mm)	73	84	85	98
 Longitud de mano (mm)	156	171	177	209

**ADAPTACIÓN DE PUESTOS DE TRABAJO PARA TRABAJADORES MAYORES.**

Guía de buenas prácticas





# PROMOCIÓN DE LA SALUD



# EMPRESAS GENERADORAS DE SALUD

- Proyecto que pretende aunar esfuerzos de empresarios, trabajadores y sanitarios, para mejorar la salud y el bienestar de las personas a través de actividades realizadas desde los lugares de trabajo.
- Un programa eficaz de promoción de la salud en el lugar de trabajo puede garantizar un equilibrio flexible y dinámico entre el cumplimiento de los objetivos institucionales, por una parte, y las capacidades y necesidades de la salud de los trabajadores, por otra.

# EMPRESAS GENERADORAS DE SALUD

- Prevención de accidentes de tráfico
- Prevención y disminución del consumo de tabaco
- Prevención cardiovascular
- Prevención del cáncer
- Prevención y control del estrés
- Vacunaciones
- Prevención de la legionelosis
- Prevención de la tuberculosis
- Prevención del sida
- Prevención y atención de las drogodependencias y otros trastornos adictivos
- Plan de prevención y control de la osteoporosis

# EUROPEAN WORKPLACE HEALTH PROMOTION EWHP

- La Promoción de la salud en el trabajo es aunar los esfuerzos de los empresarios, los trabajadores y la sociedad para mejorar la salud y el bienestar de las personas en el lugar de trabajo
- Es una estrategia empresarial moderna que aspira a la prevención de los riesgos profesionales (incluyendo enfermedades relacionadas con el trabajo, accidentes, lesiones, enfermedades profesionales y estrés) y a aumentar la capacidad individual de la población trabajadora para mantener su salud y calidad de vida.

Declaración de Luxemburgo



# PROMOCIÓN DE LA SALUD EN EL TRABAJO

- Salud en el trabajo
- Maternidad y trabajo
- Igualdad
- VIH
- Adicciones
- Vacunación
- Conducción responsable
- Alimentación
- Actividad física
- Sueño
- Higiene postural
- Gestión del tiempo

# LÍNEAS ESTRATÉGICAS – DEPARTAMENTO DE SALUD

- Las Líneas Estratégicas del Departamento de Salud para 2013-2016 parten de una **concepción global de la salud**, en la que se da una consideración preferente a los **determinantes sociales** de la misma, a las desigualdades generadas y a un modo de ver el proceso salud-enfermedad.
- El abordaje requiere un trabajo coordinado y **transversal** del sistema sanitario con el resto de la administración pública y agentes sociales.
- Este trabajo transversal implica, también, involucrar a ciudadanos y ciudadanas como agentes activos, concienciados y comprometidos con su salud y con los determinantes que inciden en ella.
- Factores de riesgo como : obesidad, falta de ejercicio físico, dieta, tabaco, alcohol, tienen un papel relevante en la salud comunitaria, lo cual requiere reforzar la promoción de la salud para fomentar la adquisición de hábitos saludables.

Soy un ciudadano

Soy un profesional

Para empresas

Quiénes somos

Estás en: [Ciudadanía](#) ▸ [Salud](#) ▸ Vida saludable

## Salud

### Vida saludable ▾

- Conductas saludables
- Alimentación
- Actividad física y sedentarismo
- Aire libre
- Practica vida saludable - PVS
- Guía para el Envejecimiento Activo y Saludable

## Practica vida saludable - PVS

El **sedentarismo**, la **dieta inapropiada** y el **tabaco** son las tres **principales causas de enfermedad** y muerte en los países industrializados. El 80% de las enfermedades cardiovasculares, el 90% de diabetes tipo 2 y el 30% de todos los cánceres, podrían ser **prevenidos** si la población siguiera una **dieta saludable**, un adecuado **nivel de actividad física** y **dejara de fumar**. Estudios recientes atribuyen a la adopción de los mencionados hábitos, una potencial reducción de la mortalidad en un 60% y un incremento en la expectativa de vida en 14 años.

Realizar 30 minutos de actividad física todos los días, seguir una dieta de tipo mediterráneo y no fumar, es la mejor manera de asegurarte **beneficios para tu salud** y una mejor calidad de vida, ahora y en tus años futuros.

¿Quieres conocer si cumples los niveles mínimos recomendados para obtener beneficios en salud debido a tus hábitos y estilos de vida?



GUÍA PARA EL  
 ENVEJECIMIENTO  
 ACTIVO Y  
 SALUDABLE



¡COMPROMISO CON LAS PERSONAS!





# PROMOCIÓN DE LA SALUD

- Las diferentes iniciativas proponen un abanico amplio de posibilidades y facilitan asesoramiento y materiales para llevarlas a cabo. Se trata de elegir las que convengan a la gestión de cada empresa, mediante la generación de alianzas entre agentes públicos y privados para desarrollar acciones de promoción de la salud.
- La promoción de los aspectos relacionados con la salud cardiovascular, la salud osteomuscular y la salud mental adquiere especial importancia en el colectivo de trabajadores y trabajadoras mayores de 55 años



# ESKERRIK ASKO

## Gracias por su atención

