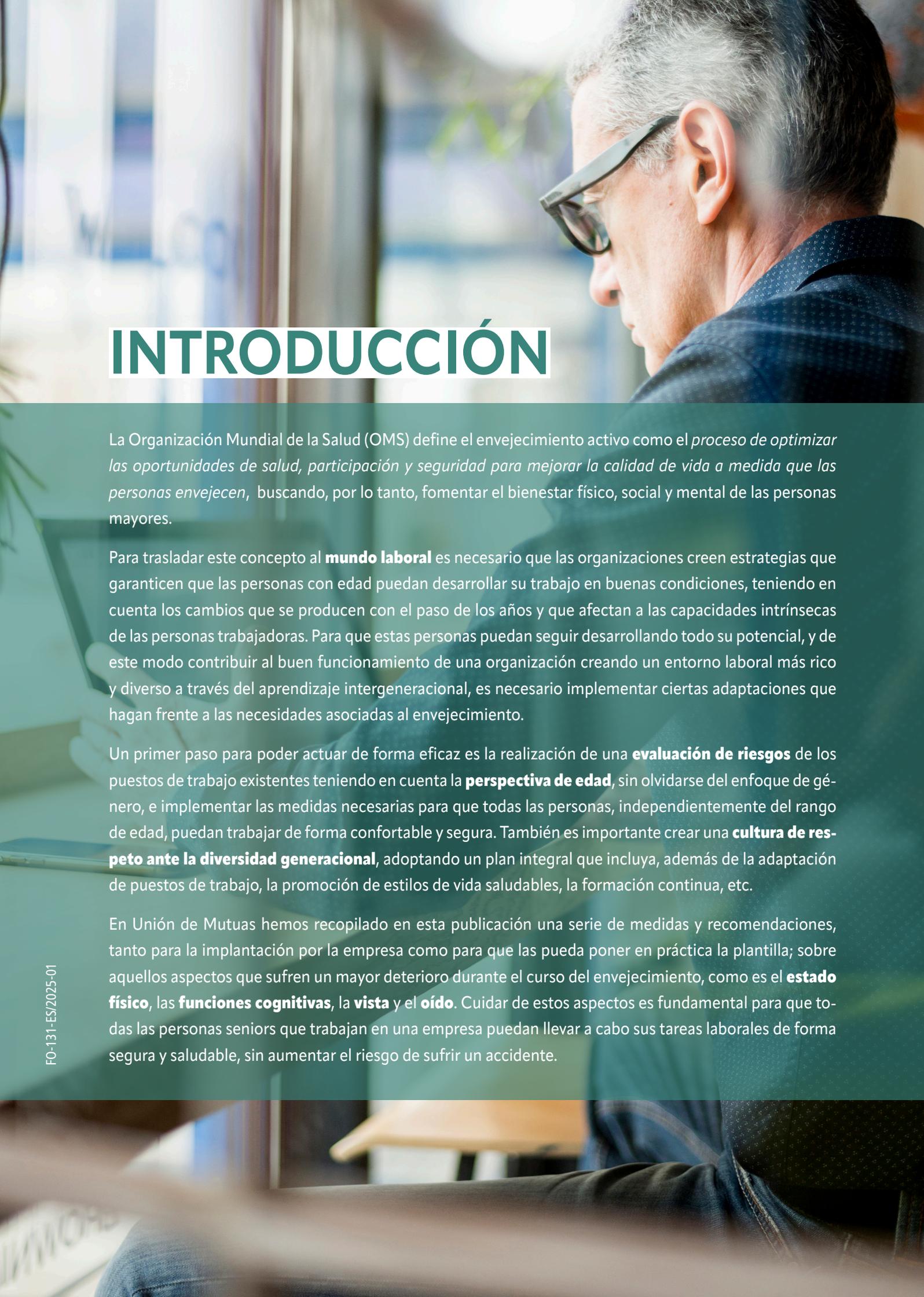


ENVEJECIMIENTO

activo laboral





INTRODUCCIÓN

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define el envejecimiento activo como el *proceso de optimizar las oportunidades de salud, participación y seguridad para mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen*, buscando, por lo tanto, fomentar el bienestar físico, social y mental de las personas mayores.

Para trasladar este concepto al **mundo laboral** es necesario que las organizaciones creen estrategias que garanticen que las personas con edad puedan desarrollar su trabajo en buenas condiciones, teniendo en cuenta los cambios que se producen con el paso de los años y que afectan a las capacidades intrínsecas de las personas trabajadoras. Para que estas personas puedan seguir desarrollando todo su potencial, y de este modo contribuir al buen funcionamiento de una organización creando un entorno laboral más rico y diverso a través del aprendizaje intergeneracional, es necesario implementar ciertas adaptaciones que hagan frente a las necesidades asociadas al envejecimiento.

Un primer paso para poder actuar de forma eficaz es la realización de una **evaluación de riesgos** de los puestos de trabajo existentes teniendo en cuenta la **perspectiva de edad**, sin olvidarse del enfoque de género, e implementar las medidas necesarias para que todas las personas, independientemente del rango de edad, puedan trabajar de forma confortable y segura. También es importante crear una **cultura de respeto ante la diversidad generacional**, adoptando un plan integral que incluya, además de la adaptación de puestos de trabajo, la promoción de estilos de vida saludables, la formación continua, etc.

En Unión de Mutuas hemos recopilado en esta publicación una serie de medidas y recomendaciones, tanto para la implantación por la empresa como para que las pueda poner en práctica la plantilla; sobre aquellos aspectos que sufren un mayor deterioro durante el curso del envejecimiento, como es el **estado físico**, las **funciones cognitivas**, la **vista** y el **oído**. Cuidar de estos aspectos es fundamental para que todas las personas seniors que trabajan en una empresa puedan llevar a cabo sus tareas laborales de forma segura y saludable, sin aumentar el riesgo de sufrir un accidente.



ESTADO FÍSICO

Con la edad se produce una reducción de la funcionalidad que conlleva una pérdida de elasticidad, movilidad, agilidad y fuerza muscular, entre otros. Esta reducción de funciones también se ve diferenciada entre hombres y mujeres, ya que, por ejemplo, las mujeres, en su paso hacia la menopausia y cuando llegan a ella, además de otras consecuencias que pueden interferir en la calidad de vida, se encuentran con una disminución de su densidad ósea debido a la bajada de sus niveles de estrógenos, incrementando de este modo el riesgo de sufrir lesiones importantes ante un posible accidente.

RECOMENDACIONES para la EMPRESA

- Realizar un estudio ergonómico en caso necesario.
- Reorganizar las tareas, evitando aquellas en la que se deba mantener posturas forzadas, realizar movimientos repetitivos o el manejo manual de cargas.
- Favorecer el alcance de los objetos, materiales o herramientas utilizadas.
- Facilitar elementos auxiliares de manejo y transporte de cargas.
- Crear áreas de descanso y espacios para poder practicar actividad física durante las pausas.

RECOMENDACIONES para el PERSONAL

- Ayúdate de medios auxiliares para manejar cargas, y fíjate en las posturas que adoptas, corrígelas a tiempo y no te sobrecargues.
- Durante la jornada laboral practica PAUSAS ACTIVAS. En los descansos, haz ejercicios breves para movilizar y estirar las partes del cuerpo que más utilices.
- Al acabar la jornada, realiza algún ejercicio o actividad de coordinación que te guste (como baile, artes marciales, deporte de pareja o grupal, etc.).
- Aunque no vayas al gimnasio, hacer ejercicios de flexibilidad en casa te ayudará a mejorar tu musculatura y evitar lesiones.



FUNCIONES COGNITIVAS

La capacidad mental suele definirse como los procesos que permiten percibir, entender y procesar la información recibida, transformándola en aprendizaje, memoria, pensamiento, etc. para poder dar respuesta a todas las interacciones que se producen tanto en el plano personal como en el laboral.

Los cambios de las funciones cognitivas con la edad pueden ser muy variados de un individuo a otro, como la disminución de la percepción y de la atención, que puede ocasionar llevar a cabo actuaciones o toma de decisiones lentas o erróneas. La velocidad de aprendizaje también se puede ralentizar, por lo que, en una sociedad laboral como la actual, en la que los cambios e innovaciones son constantes, la adaptación a estos cambios puede resultar un inconveniente.

RECOMENDACIONES para la EMPRESA

- Planificar las tareas con antelación suficiente para que las personas encargadas de hacerlas puedan estudiarlas y prepararlas.
- Realizar formación adaptada con ejemplos prácticos que refuercen el entendimiento.
- Disponer de instrucciones e información por escrito con ejemplos sencillos y factibles para el usuario (de fácil entendimiento).
- Evitar que las personas a partir de cierta edad (mayores de 55 años, por ejemplo) atiendan o realicen tareas que requieran, en momentos determinados, actuaciones rápidas.
- No menospreciar la capacidad de trabajo de una persona de mayor edad: aunque necesite más tiempo para realizarlo, la experiencia siempre es importante.

RECOMENDACIONES para el PERSONAL

- No te rindas ante tareas que te cuesten más y plantéate nuevos retos que te permitan mantener tus conexiones funcionales fuertes, pero sin estresarte.
- Mantente conectado con tus compañeros de trabajo sin importar la edad; tú tienes mucho que enseñarles y seguro que también podrás aprender de ellos.
- En tus ratos libres haz ejercicios de estimulación cognitiva, como tests, juegos de memoria, crucigramas...
- Cuida el horario y los hábitos de sueño para que puedas tener un descanso de calidad.
- Nútrete con una alimentación rica en vitaminas B1, B12 y Omega 3, ya que son beneficiosas para el sistema nervioso.



VISTA

Uno de los efectos más característicos que produce el paso de los años es el déficit de visión, ya que se hace notable la pérdida progresiva de la agudeza visual, del enfoque (especialmente de los elementos cercanos, lo que conocemos como presbicia), de la apreciación de detalles, del campo visual y de la percepción de la profundidad, por ejemplo, mientras, a su vez, aumenta la sensibilidad y sequedad ocular, así como la alteración de los colores y de la claridad.

Este conjunto de deterioros favorece la aparición de los accidentes como golpes y caídas, y tiene un carácter especialmente negativo en el caso de la conducción de vehículos.

RECOMENDACIONES para la **EMPRESA**

- Dotar de un mayor nivel de iluminación los puestos de trabajo que lo precisen.
- Incrementar el contraste en etiquetas, paneles de control y en toda aquella información que pueda resultar relevante.
- Aumentar los caracteres o imágenes en publicaciones y documentos relacionados con el trabajo o con la prevención de riesgos laborales.
- Colocar adhesivos, cortinas o pintar de mate las superficies brillantes que puedan causar reflejos o deslumbramientos.
- Evitar que las personas con más edad realicen tareas que requieran una alta agudeza visual, como puede ser la conducción nocturna, trabajos de precisión, etc.
- Facilitar revisiones médicas de la visión específicas para personas de edad avanzada en los reconocimientos médicos.

RECOMENDACIONES para el **PERSONAL**

- Aumenta tu nivel de iluminación; si es necesario, pide un punto de luz adicional.
- Organiza el trabajo de forma que evite reflejos, deslumbramientos y contrastes bajos.
- Usa elementos que contrasten notoriamente (blanco y negro, colores primarios, claro-oscuros...).
- Aumenta el tamaño de los caracteres o de las imágenes cuando trabajes con pantallas.
- Evita diferentes niveles de iluminación, especialmente cuando cambies de estancia. Enciende la luz siempre que puedas, no camines en penumbra.
- Si utilizas gafas, solicita un equipo de protección individual que puedas usar encima de tus lentes.



OÍDO

Tras la pérdida de visión, la audición es el segundo órgano sensorial que más cambios experimenta con la edad. La capacidad auditiva disminuye, afectando especialmente a los sonidos agudos (frecuencias altas por encima de los 1.000 Hz) como silbidos, algunos tonos de voz, timbres, etc., lo que suele afectar más a hombres que a mujeres.

Estas pérdidas influyen en la percepción de los sonidos de forma general, pero es especialmente relevante en el nivel de audición confortable (intensidad de sonido a la que una persona puede escuchar cómodamente y con claridad), ya que a medida que se envejece es necesario un aumento de la intensidad del sonido para poder alcanzar este nivel de audición confortable; de lo contrario, el entendimiento de muchas conversaciones o la escucha de timbres y alarmas que se pueden producir en el desarrollo de las tareas habituales se pueden ver negativamente afectados.

RECOMENDACIONES para la EMPRESA

- Incrementar las señales visuales en conjunto con las sonoras (por ejemplo, luces y alarmas de uso simultáneo).
- Aislar las fuentes de ruido que puedan interferir en el entorno de los lugares de trabajo.
- En los sectores señalados con mayor riesgo de atrapamiento, cortes, golpes, etc. aumentar el nivel sonoro de las alarmas y avisos.
- Proporcionar la protección individual adecuada a la edad, por lo general, con niveles de atenuación sonora ligeramente inferiores a la población general.
- Facilitar pruebas de audiometrías específicas para personas de edad avanzada en los reconocimientos médicos.

RECOMENDACIONES para el PERSONAL

- Sube el nivel de las notificaciones, alarmas, etc. de todo aquello que pueda ser importante en la realización de tu trabajo.
- Siempre que sea posible, habla cara a cara con tu interlocutor o con medios audiovisuales, evitando las conversaciones telefónicas, especialmente en reuniones o intercambio de información.
- Pide a tu interlocutor que te repita la información si no lo has oído bien, no te quedes con la duda.
- Evita los lugares con reverberación o ecos: sobre todo si has de mantener una conversación, es preferible hacerlo fuera de estos lugares.

OTROS ASPECTOS A TENER EN CUENTA

para la **EMPRESA**



NUTRICIÓN

Si no se dispone de comedor, proporcionar a los empleados un lugar adecuado para que puedan comer en un ambiente relajado. Si se dispone de comedor con menú, estudiar la posibilidad de ofrecer una variación de alimentos adecuados a las edades de la plantilla.



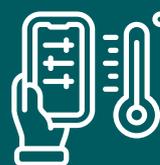
CAÍDAS

Realizar un buen mantenimiento del pavimento de las zonas de trabajo y de paso, y dotarlos de suficiente iluminación. Proteger y señalizar rampas, escalones y zonas elevadas.



NUEVAS TECNOLOGÍAS

Proporcionar formación e información sencilla y adaptada sobre cualquier cambio tecnológico que se produzca en los lugares de trabajo, así como un canal de comunicación para posibles dudas y consultas.



TEMPERATURA

Evitar que las personas con mayor edad realicen tareas en las que se produzcan cambios bruscos de temperaturas, como puede ocurrir en el trabajo en exteriores sometidos a frío o calor intenso, cámaras frigoríficas, etc.

OTROS ASPECTOS A TENER EN CUENTA

para la PLANTILLA



NUTRICIÓN

Come en un ambiente relajado y, si es posible, lentamente. Procura llevar una dieta equilibrada, en función también de tu trabajo. Y acuérdate de beber agua durante toda la jornada.



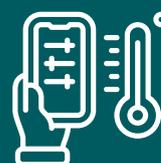
CAÍDAS

Enciende la luz siempre que no veas bien y camina tranquilamente, sin prisas. Mantén tu lugar de trabajo limpio y ordenado, evitando objetos en lugares de paso.



NUEVAS TECNOLOGÍAS

Pregunta todas las dudas que tengas sobre los nuevos cambios, programas, equipos o maquinaria que tengas que manejar.



TEMPERATURA

Tu tolerancia puede haber variado con el paso del tiempo; vístete cómoda y adecuadamente para afrontar estos cambios.

ENVEJECIMIENTO activo laboral