

TALLER: GESTIÓN PREVENTIVA DE LA EDAD Y DE LAS CAPACIDADES DE LAS PERSONAS EN LAS ORGANIZACIONES

Gestión de la edad y de las capacidades de las personas en las organizaciones

Donostia, 4 de noviembre de 2016

Aitor Guisasola Yeregui
Unidad de Salud Laboral de Gipuzkoa



OSALAN

Laneko Segurtasun eta
Osasunerako Euskal Erakundea
Instituto Vasco de Seguridad y
Salud Laborales



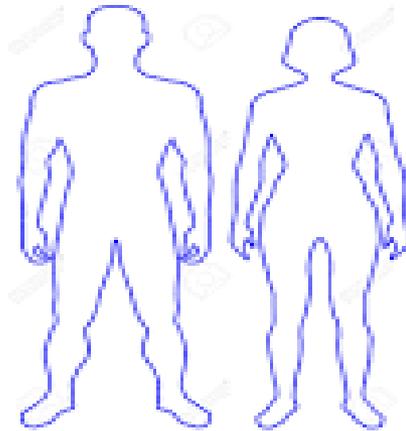
EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

GESTIÓN

GESTIÓN DE PERSONAS GESTIÓN DE LA DIVERSIDAD

Cada persona es única

Las diferencias entre las personas, ya sean reales o percibidas, pueden definir características que juegan un papel fundamental en la determinación de las **oportunidades, capacidades, necesidades y vulnerabilidad** de un individuo.







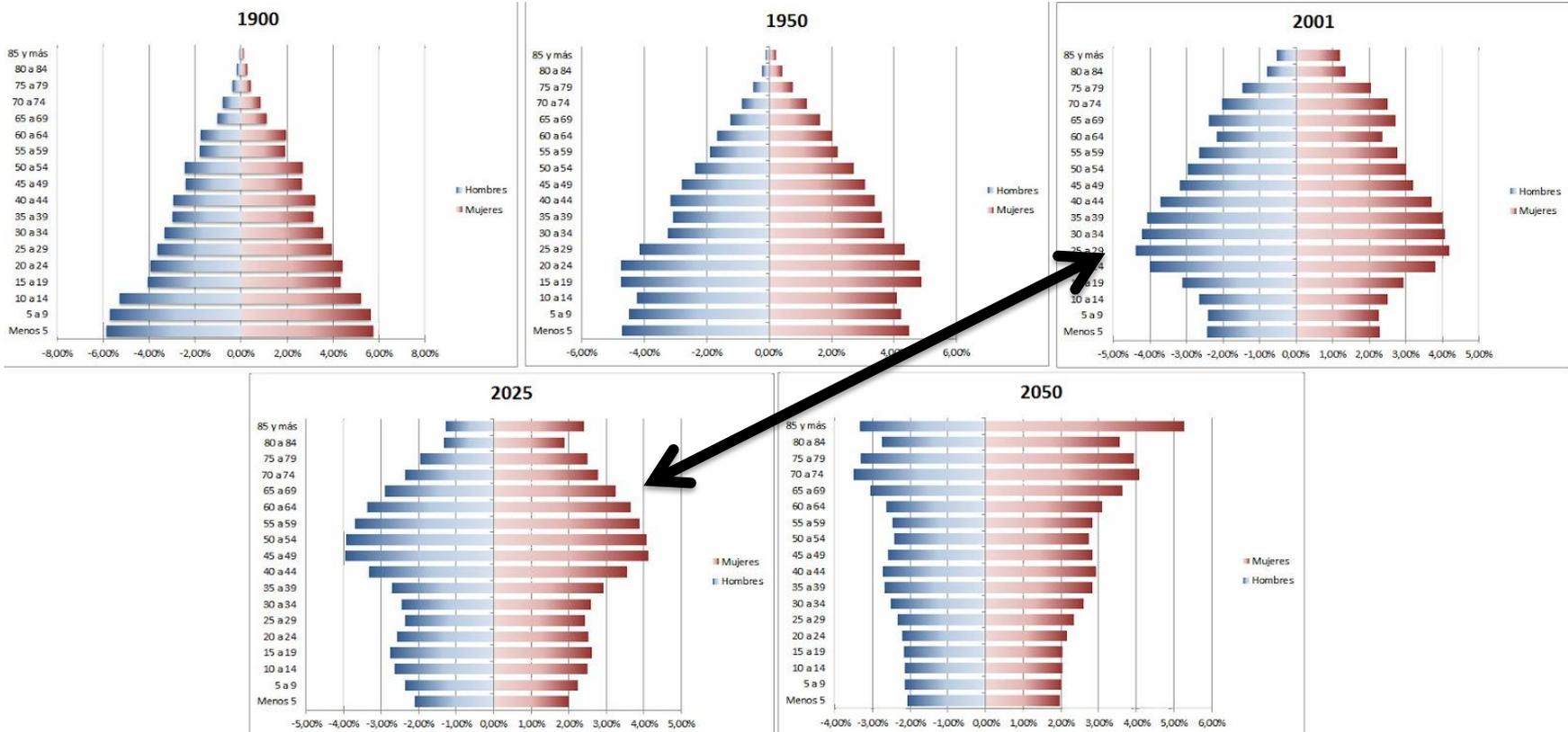
GESTIÓN DE PERSONAS

GESTIÓN DE LA DIVERSIDAD

GESTIONAR INDIVIDUOS



GESTIONAR COLECTIVOS





2015

LANEKO SEGURTASUN
ETA OSASUNERAKO EUSKAL

ESTRATEGIA

VASCA DE SEGURIDAD
Y SALUD EN EL TRABAJO

2020

EUSKO JAURLARITZA  **GOBIERNO VASCO**

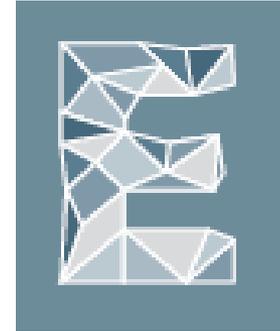
“

LAN-INGURUNE
OSASUNGARRIA BIZITZA
OSASUNGARRIRAKO
OSAGAIA

”

UN ENTORNO DE
TRABAJO SALUDABLE
COMO PARTE DE UNA
VIDA SALUDABLE

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



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

QUIEN GESTIONA

¿QUÉ NECISTA PARA GESTIONAR?

HERRAMIENTAS Y RECURSOS



RECURSOS Y HERRAMIENTAS



RECURSOS Y HERRAMIENTAS

GUÍAS

GUÍAS

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

FOMENT
PREVENCIÓN
DE RIESGOS LABORALES

Departamento de
Industria,
Energía y
Turismo

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

innobasque
berrikuntzaren
euskal agentzia agencia vasca
de la Innovación



Trabajos
saludables
en cada
edad

GESTIONAR ENVEJECIMIENTO



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.

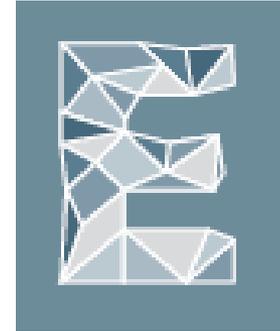
NTP 366: Envejecimiento y trabajo: audición y motricidad

DOS PERSPECTIVAS COMPLEMENTARIAS

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

- 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.).
- Por otro lado, 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).

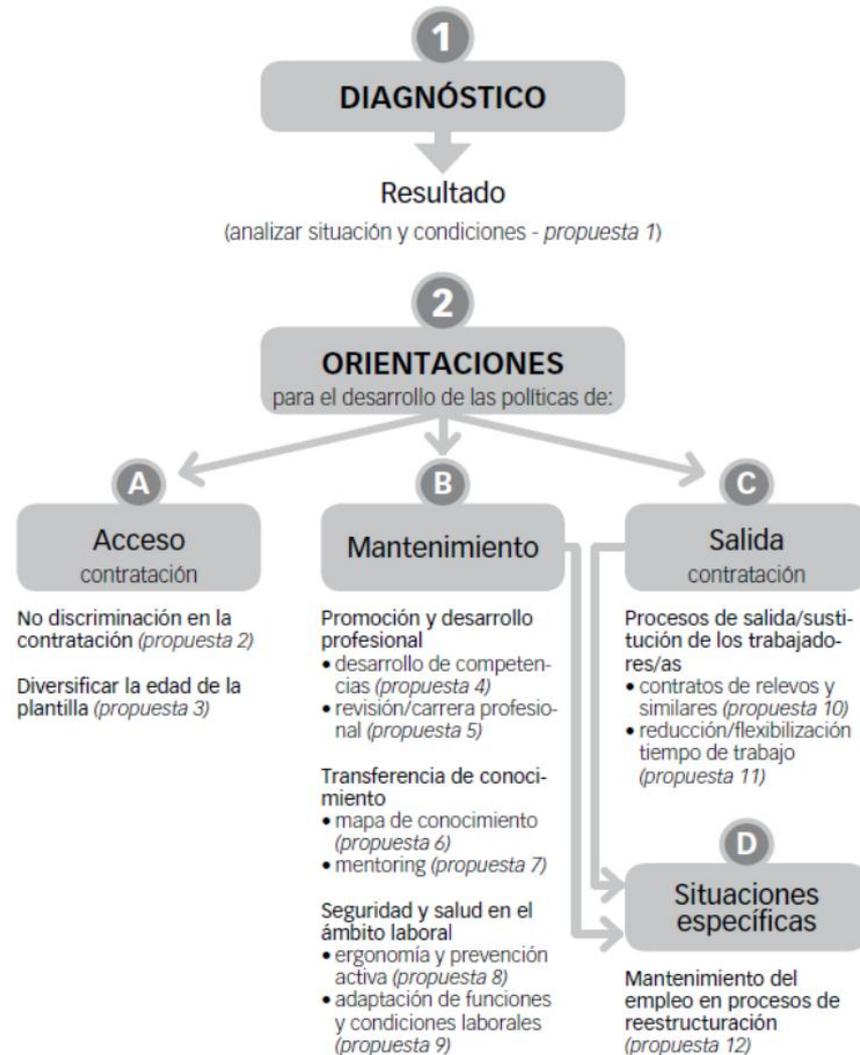
- **Objetivo estratégico 1**
El trabajo no daña la salud



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

GESTIÓN DE LA EDAD

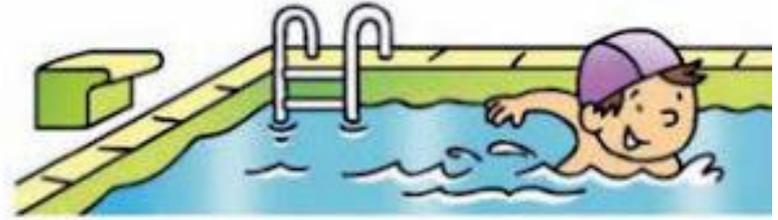
Guía para la gestión de la edad en las organizaciones de Euskadi



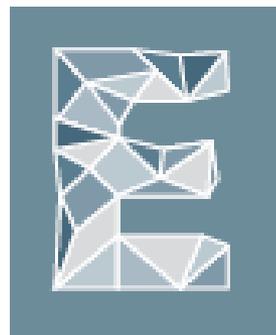
HERRAMIENTAS Y RECURSOS

VIGILANCIA DE LA SALUD

VIGILANCIA DE LA SALUD



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



¿CUÁNDO EMPEZAMOS?



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.**

VIGILANCIA COLECTIVA DE LA SALUD

OBJETIVOS

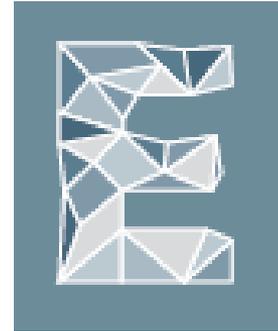
- Valorar el **estado de salud de la empresa**:
 - diagnóstico de situación
 - detección de nuevos riesgos
- **Planificar la acción preventiva**:
 - estableciendo las **prioridades** de actuación y las **acciones** a realizar
- **Evaluar las medidas preventivas**:
 - sirviendo de **alerta** ante cualquier 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 INDIVIDUAL DE LA SALUD

OBJETIVOS

- 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



- **Objetivo estratégico 7**

Adaptación del trabajo a las características y capacidades cambiantes de las personas

MEDICINA DEL TRABAJO



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...

AUDITIVO

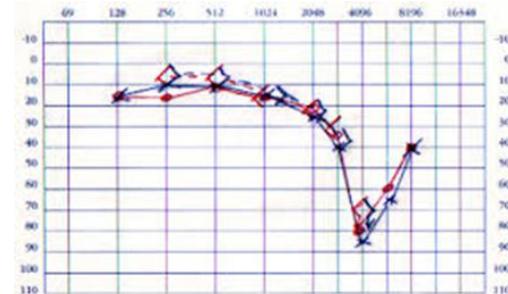
Pérdida progresiva del sentido de la audición.



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

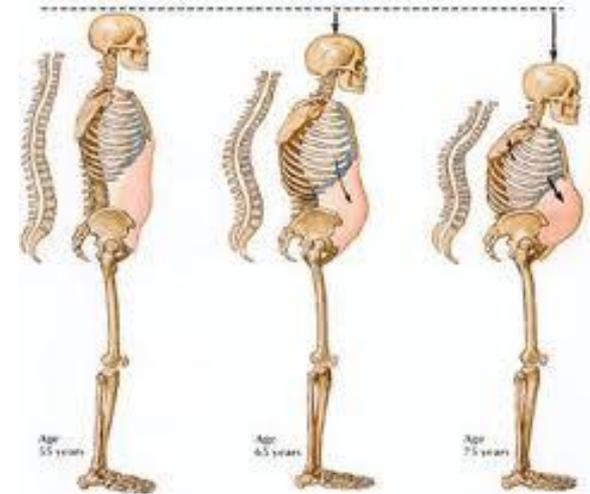




MUSCULAR Y OSTEOARTICULAR

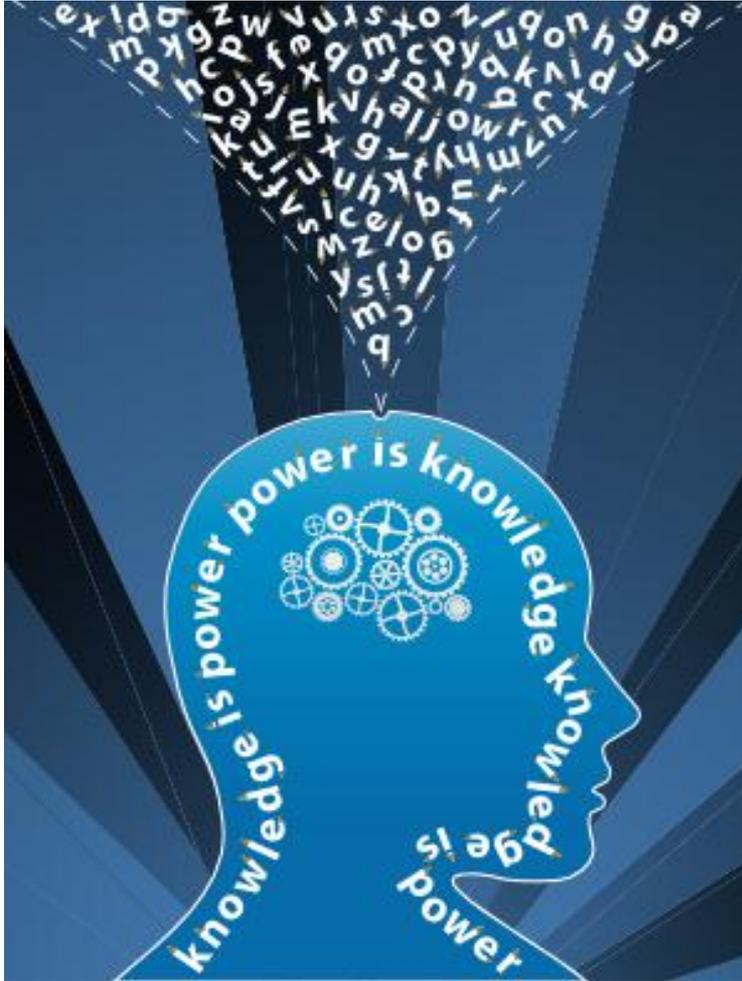
Reducción de la funcionalidad de los músculos, que afecta a la capacidad de adoptar posturas extremas, realizar repeticiones y aplicar fuerza; principalmente:

- 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.





MEDICINA DEL TRABAJO



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.

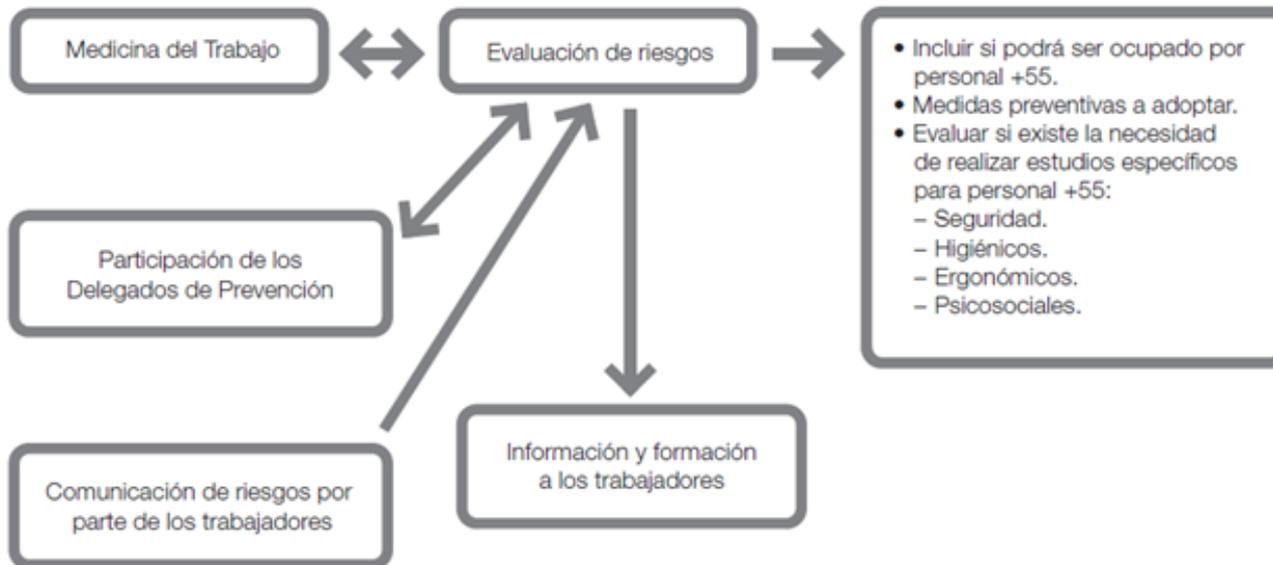
PROPONER SOLUCIONES



DISEÑO Y ADAPTACIÓN



MEDICINA DEL TRABAJO



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

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.

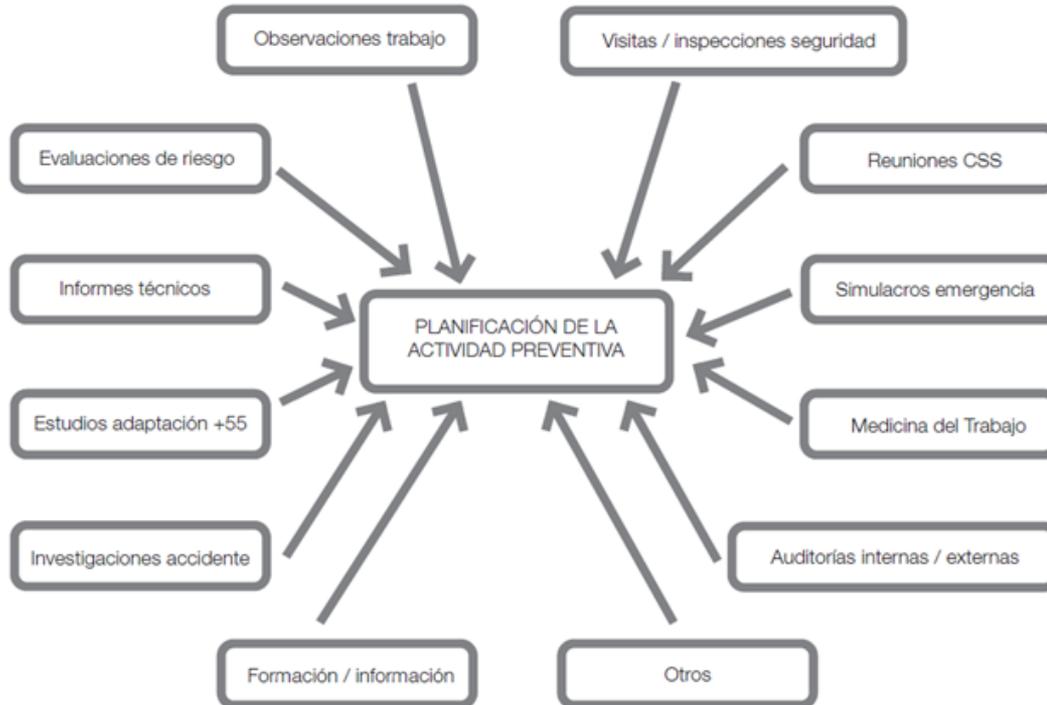
DIMENSIONES ANTROPOMÉTRICAS EN PERSONAS MAYORES DE 40 AÑOS

	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.

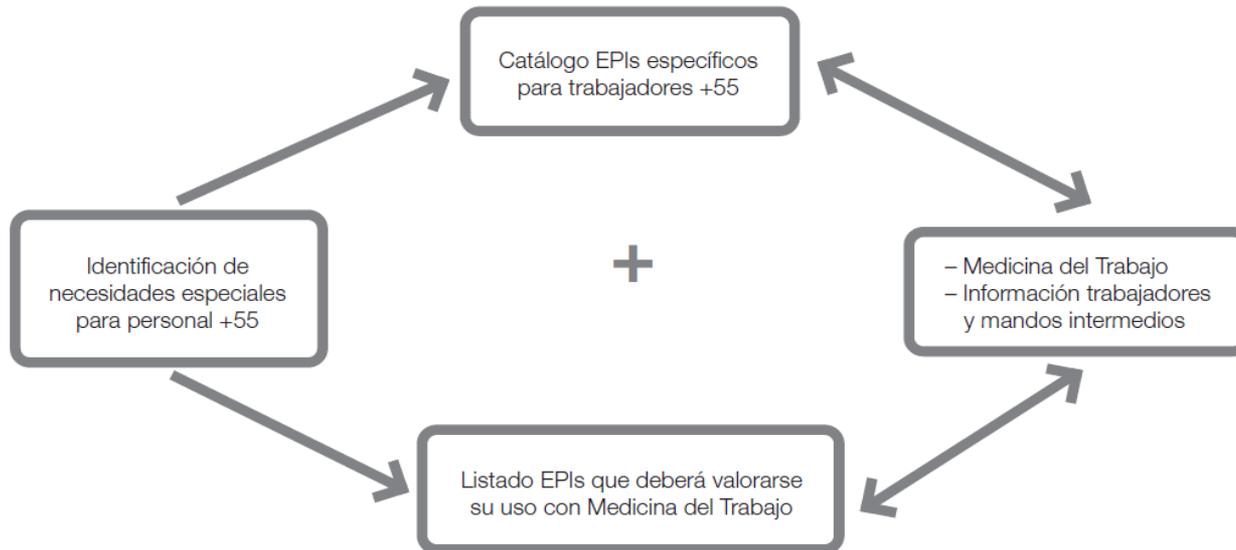
Guía de buenas prácticas

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

QUIEN GESTIONA

¿QUÉ NECISTA PARA GESTIONAR?





HERRAMIENTAS Y RECURSOS

PROMOCIÓN DE LA SALUD

PROPUESTAS

“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

PROPUESTAS

“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?

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.



Eskerrik asko

