



# Trabajos saludables en cada edad: Promoción de la vida laboral sostenible

## Sarah Copsey



22 de Noviembre 2017, Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra, Polígono Industrial de Landaben, Pamplona

Agencia Europea para  
la Seguridad y la Salud  
en el Trabajo



Trabajos saludables

La seguridad y la salud en el trabajo conciernen a todos. Es algo bueno para ti. Es buen negocio para todos.

# Objetivo de la Agencia



- Con el fin de promover mejoras en el medio laboral, la Agencia proporciona información técnica, científica y económica a todos los que están comprometidos en temas de seguridad y salud en el trabajo
- Dicha información está disponible en la página web
- Tripartito: **consejo de dirección** formado por representantes de los empresarios, trabajadores y gobiernos
- Puntos Focales Nacionales: INSHT

# El proyecto europeo de EU-OSHA 'Trabajadores mayores y SST'

- **Asignado por el Parlamento Europeo**
- **Algunos resúmenes en castellano**

# ¿Cuál es el problema?

- La población activa está envejeciendo  
    ➔ prolongación de la vida laboral
- Retos del cambio demográfico para SST:
  - Más años trabajando, más años expuestos a los peligros
  - Trabajando a edades más avanzadas, expuestos a peligros
  - Aumento de trabajadores con problemas de salud y enfermedades crónicas
  - Menos jóvenes para hacer los trabajos pesados

# Prevención a lo largo de toda la vida laboral:

- Las condiciones en las que se desarrolla por la vida laboral afectan a la salud en edad avanzada
- Prevenir los problemas de SST a lo largo de toda la vida laboral
- Seguir trabajando en buenas condiciones es bueno para la salud en comparación con no tener trabajo

# Evaluación de riesgos para trabajos sostenibles

1. Basado en la evaluación: tomar medidas para hacer el trabajo más fácil, saludable y seguro para todos y todas
2. *Si sea necesario* medidas adicionales para individuos más vulnerables

# Edad y la capacidad de trabajo

- Alrededor de los 40 - 50 años se pueden observar cambios en la capacidad funcional
- La edad no es buen predictor ni de la capacidad de trabajo ni de la salud
- Los trabajadores mayores son un grupo muy diverso
- Diversos sectores muestran diferentes rendimientos en su habilidad para mantener a las personas mayores en el trabajo
- La dimensión de género – en el trabajo, en el hogar

# Evaluación de riesgos y la edad

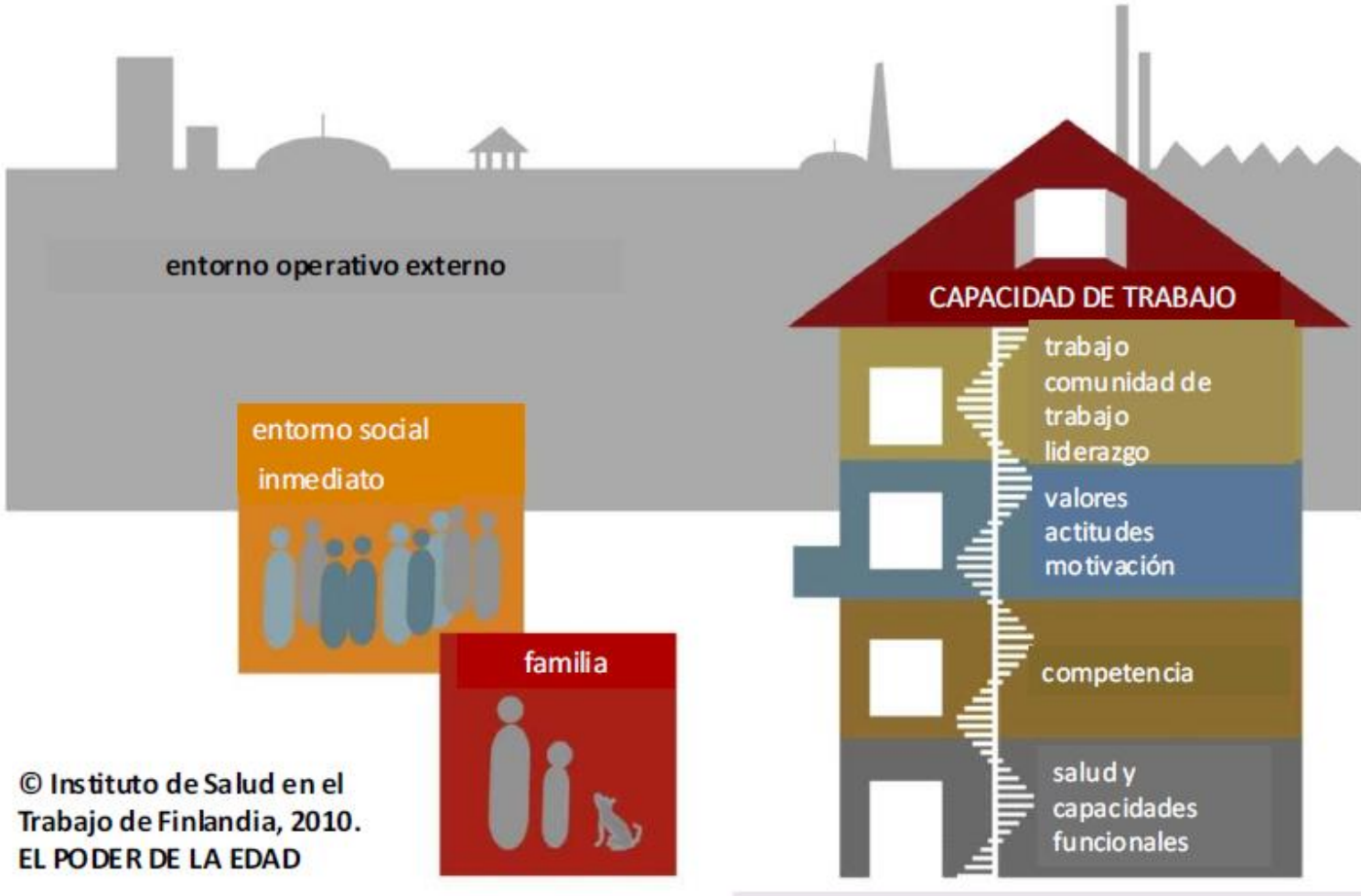
- La diversidad se aborda prestando atención a las exigencias del trabajo en relación con las capacidades y recursos individuales
- = Concepto de Capacidad de Trabajar



# Evaluación de la capacidad de trabajo

- **Las exigencias del trabajo guardan relación con:**
  - contenido, carga y organización del trabajo
  - comunidad y entorno de trabajo
  - cultura de la organización
- **Los recursos de cada persona dependen de:**
  - salud y capacidades funcionales
  - aptitudes y competencias
  - valores, actitudes, motivación
- **Índice de capacidad de trabajo**

Sociedad: cultura legislación política educativa política social y sanitaria



© Instituto de Salud en el Trabajo de Finlandia, 2010.  
EL PODER DE LA EDAD

# Evaluación de riesgos y medidas

- Perder algo de capacidad física o empeorar la salud no significa tener problemas para trabajar
- Medidas sencillas pueden facilitar seguir trabajando aún con “deterioro” físico o “mala” salud
- Ejemplos:
  - uso de equipos
  - adecuado diseño ergonómico
  - rediseño del puesto de trabajo
  - rotación laboral
  - horarios flexibles
- Muchas veces tales medidas benefician a toda la plantilla, como utilizar “equipos” o cambios de la forma de trabajar para evitar trabajos pesados o evitar posturas incómodas

# Gestión de la SST y de los recursos humanos (RRHH)

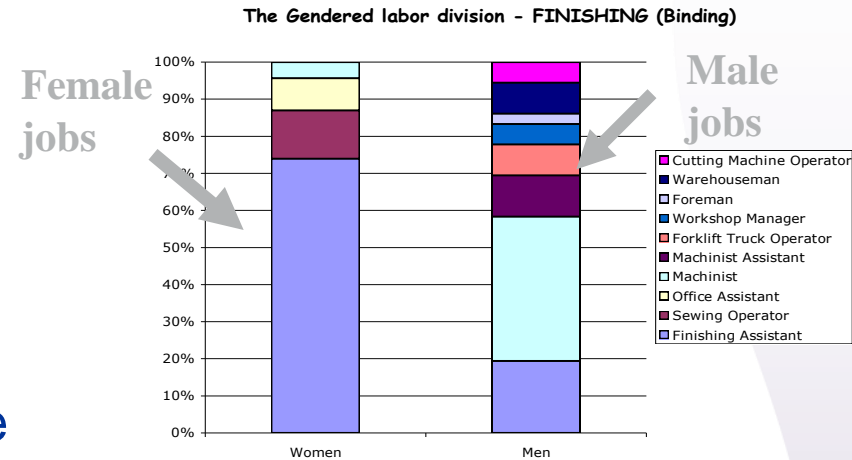
- **La cooperación entre los RRHH y la SST es muy importante**
- **Las políticas de RRHH afectan a la seguridad y a la salud, por ejemplo:**
  - conciliación de la vida laboral y personal
  - jornada laboral
  - aprendizaje permanente
  - desarrollo profesional
  - Igualdad en el trabajo



# Adaptar las condiciones de trabajo y la trayectoria profesional para evitar los TMEs

## Empresa de imprenta, Francia

- **Mujeres mayores** trabajando en 'acabado' – alto absentismo por TMEs
  - **Permanencia en el mismo puesto** valorado en la evaluación de riesgos: ascenso rápido para los hombres, las mujeres seguían por largo tiempo en este trabajo muy repetitivo y expuestas a malas posturas
- ⇒ **Recomendaciones:**
- mejorar la ergonomía
  - mejorar el reconocimiento del oficio/habilidades de las mujeres y su trayectoria profesional



# Buena práctica en una guardería: Dinamarca

- Objetivo – retener trabajadoras experimentadas
- Riesgos: movimientos repetitivos, levantar niños
- La directora, el sindicato y un experto - terapeuta ocupacional - cooperaron
- Mesas y sillas hidráulicas regulables para cambiar a los niños
- Hicieron ajustes a los horarios de trabajo
- Consejos individuales sobre métodos de trabajo
- Programas de ejercicio y fisioterapia a bajo coste
- Padres ayudan
- Consultación
- Apoyo de un programa municipal

# Resultados: Buenas prácticas en el lugar de trabajo: factores del éxito

- Los/las mayores considerados/as como un **recurso valorable**: con competencias y habilidades
- El **enfoque principal es prevenir los riesgos para todos/as**, con ajustes para mayores si son necesarios
- **Consultar**, involucrar a los y las trabajadores/as
- Cooperación cercana entre **RRHH y SST**
- **Combinación de medidas**: horario de trabajo y equilibrio entre trabajo y vida privada, planes de jubilación, medidas de SST, ergonomía, formación y cambios en el puesto de trabajo, etc.
- **Apoyo externo para las pymes**: financiación, formación...

# Algunos resultados sobre Género, mujeres, edad y STT (1)

- Riesgos para la sostenibilidad de trabajos típicos de las mujeres: larga exposición a TMEs y estrés causado por la carga emocional
- Trabajadores y trabajadoras en puestos manuales más propensos/as a tener problemas si siguen en el mismo trabajo a los 60 años



## Algunos resultados sobre Género, mujeres, edad y STT (2)

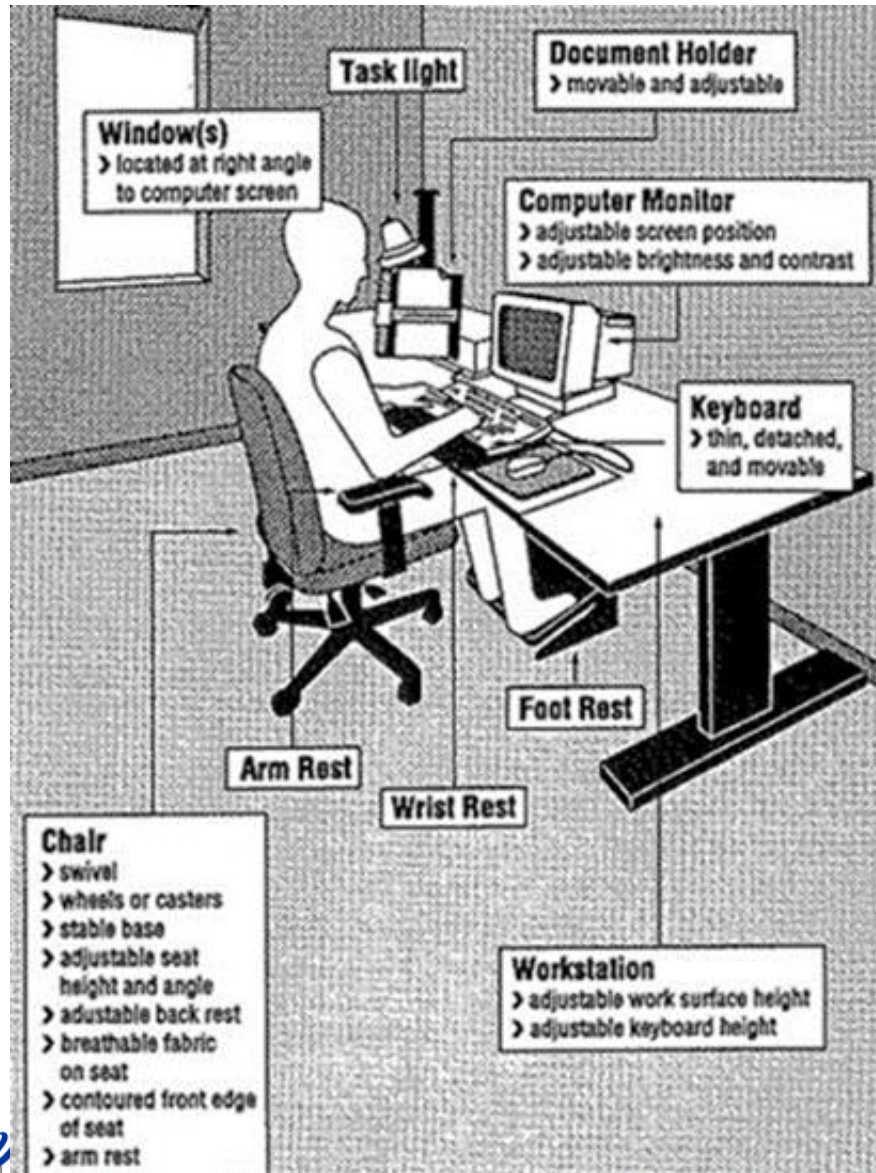
- Cuidadores/as de padres, parejas
  - La diferencia entre géneros es menor que por el cuidado de hijos
  - Algunas medidas- como horarios flexibles- están solo pensadas para el cuidado de los niños por sus madres
- Medidas sencillas en el lugar de trabajo pueden ayudar a las mujeres con la menopausia - agua para beber, uniformes formados de “capas”, flexibilidad para ir al médico

# La rehabilitación y la vuelta al trabajo

- Una parte vital en la sostenibilidad del trabajo
- El enfoque: seguir en el trabajo
- Volver a trabajar como objetivo del tratamiento médico
- Detección e intervención tempranas
- Una salud pública más enfocada a enfermedades que no amenazan la vida, TMEs, etcétera
- Programas de rehabilitación multidisciplinares y coordinados – departamentos de empleo, salud pública, SST
- En Suecia los servicios públicos tienen que compartir un presupuesto único para la rehabilitación, lo que promueve el trabajo en colaboración

# ¿Trastorno de la silla?

## ¿40 horas/ semana así??



# La rutina de oficina en movimiento



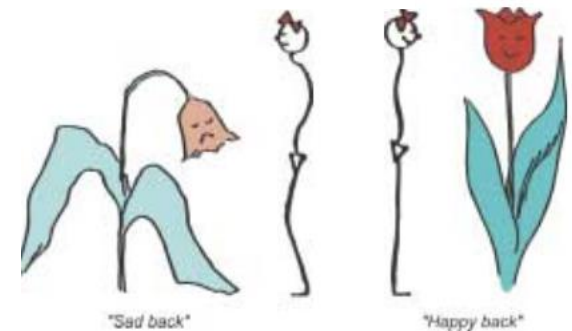
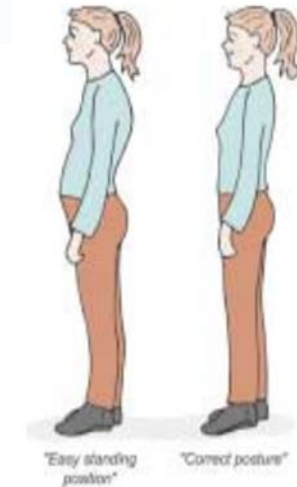
Up and Down – Up and Down: How dynamic sitting and standing can improve health in the office – BAuA, Germany  
<http://www.baua.de/cae/servlet/contentblob/717578/publicationFile/48508/A65.pdf;jsessionid=5C74398AB28C349B111A750C0B929F4>

# Riesgos de TMEs ya evidentes en la escuela...



Dolores de cuello y de espalda asociados con el mobiliario escolar y el peso de las mochilas

Buckle et al Surrey University, R.U. 2007



Fisioterapeutas suecas promueven el conocimiento de la ergonomía y su aplicación en las escuelas de enseñanza primaria

# Comparación de las políticas y las estrategias de los estados miembros

- **Finlandia** incluye el bienestar, la capacidad de trabajo y una vida laboral sostenible en su legislación, política y estrategia
- **Dinamarca:** promover la prevención para todos, promoción de la salud en el trabajo por ley, marco global para la implantación de políticas para los mayores en el trabajo
- **Alemania:** herramientas para evaluar el trabajo y la capacidad de trabajar y programas para pymes
- **Austria:** diversidad integrada en la estrategia nacional de SST y el papel de los inspectores laborales usando evaluaciones del impacto de diversidad durante la planificación de sus acciones: p.j formación y listas de chequeo para los inspectores; edad y genero incluido en guias sobre TMEs; integración de genero en acciones para trabajadores mayores
- **Escocia (RU):** programa de seguimiento de salud laboral para el sector de la construcción

# Algunas conclusiones del proyecto

- Un buen trabajo es beneficioso para la salud
- La exposición acumulativa a riesgos laborales perjudica la salud de los trabajadores/as
  - Prevenir riesgos para todos/as a lo largo de la vida laboral
  - Medidas individuales/adaptadas cuándo sean necesarias
- Las políticas de prevención basadas en la evaluación de riesgos son válidas para este enfoque
- Se necesita un sistema de prevención robusto y progresivo:
  - Que promueve el bienestar y la sostenibilidad en el trabajo
  - Acceso a servicios de prevención, a seguimiento de salud laboral, a servicios de rehabilitación etcétera
  - Un enfoque integrado: entre sanidad, SST, igualdad, servicios de empleo, servicios de formación

# Proximamente - 2020-22.....

- Campaña Europea "Trabajo saludable":
- prevención de los trastornos musculoesqueléticos (TME) relacionados con el trabajo
- Incluye trabajar con TME crónicas
- Recursos incluirá:
  - Consejos sobre adaptaciones apropiadas que permitan que los individuos con TME crónica continúen en sus puestos de trabajo





## Mensajes finales:



Promover el trabajo sostenible y el envejecimiento saludable desde el comienzo de la vida laboral

Crear puestos de trabajo seguros que aseguren el bienestar de todos y todas los trabajadores y las trabajadoras diversos/as

# Gracias por su atención

## Eskerrik asko

[copsey@osha.europa.eu](mailto:copsey@osha.europa.eu)

Todos las publicaciones de EU-OSHA están  
disponibles en [www.osha.europa.eu](http://www.osha.europa.eu)