

Hoja Informativa Sobre El Envejecimiento en el Trabajo

HS05-056A (2-08)

Junto con el hecho que los americanos están viviendo más tiempo, también están trabajando más tiempo, haciendo de los trabajadores mayores un componente invaluable de cualquier compañía. Ellos contribuyen sabiduría, conocimientos, y experiencia a muchos aspectos del negocio. Pueden llegar a ser mentores para los trabajadores menores y con menos experiencia. Sin embargo, hay ciertos cambios que ocurren tanto al cuerpo como a la mente de cada individuo al envejecerse, los cuales pueden afectar la seguridad en el trabajo si un empleador no está consciente de ellos y si no toma pasos para mantener seguros a los trabajadores mayores.

Algunos cambios que ocurren al envejecer los trabajadores pueden incluir: pérdida de la fuerza y flexibilidad muscular de antes; el alcance de movimiento llega a estar limitado; pérdida del sentido de equilibrio; deterioro de la vista; y los procesos de la mente y del pensar reaccionan más lentamente. Todos estos cambios pueden tener impacto sobre la seguridad en el trabajo.

Muscular

Al mismo tiempo que los músculos pierden masa también pierden fuerza, haciéndolos responder más lentamente y cansarse más rápido. Para asegurar la seguridad en el lugar de trabajo después de la pérdida de fuerza y flexibilidad muscular, los trabajadores mayores deben poner en práctica ciertas medidas de seguridad.

- Evite mantener a los músculos en una postura fija o realizar solamente un tipo de movimiento.
- Evite torcer el cuerpo al levantar cosas, ya que lleva a lesiones a la espalda.
- Mantengalas actividades del trabajo en la zona “neutral”, el área entre los muslos y los hombros.
- Acérquese al objeto que va a levantar y mantenga el objeto cerca del cuerpo.
- Evite doblarse de manera prolongada, sobre todo debajo del nivel de las rodillas.
- Escoja un camino libre para el destino del objeto.

- Levante objetos del nivel de la cintura.
- Use una ayuda mecánica o consiga ayuda de un compañero si el objeto está demasiado pesado.
- Evite tareas repetitivas con el incorporar rotaciones de trabajos.
- Evite el estar de pie o el estar sentado por periodos prolongados.
- Si es necesario estar de pie por un periodo prolongado, proporcione tapetes anti-fatiga.
- Evite exigencias extremas en las articulaciones.
- Haga ejercicio por lo menos 30 minutos todos los días para mantenerse de forma y flexible. Empiece con incrementos de diez minutos.



Equilibrio

Tal vez los trabajadores mayores descubran que tienen problemas con el equilibrio. Los problemas del oído interno y una tendencia a sordera en un oído puede también llevar a problemas con el equilibrio. Esto puede ser la razón por la cual las personas mayores experimentan más caídas y huesos rotos. Los resbalos y caídas representan el 14 al 40 por ciento de las lesiones ocupacionales no mortales. Las lesiones involucrando caídas son más comunes en los trabajadores mayores. Los trabajadores mayores pueden tomar ciertas medidas de seguridad para asegurar la seguridad en el sitio de trabajo cuando puede haber una pérdida de equilibrio.

- Hacer entrenamiento de fuerza y equilibrio para mantener el sentido del equilibrio.
- Haga ejercicios en una piscina para proporcionar un ambiente de peso reducido. Esto puede ser de ayuda especial.
- Evitar pisos de mármol, madera pulida, y losetas si es posible.
- Usar calzado bien ajustado con suelas anti-resbalantes y de preferencia con agujetas.
- Los empleadores pueden aplicar prácticas de se-

guridad en el sitio de trabajo para prevenir caídas y otras lesiones significantes a los trabajadores mayores y otros empleados.

- Mantener las banquetas exteriores en buenas condiciones. Inspecciónelas para lugares desiguales, grietas, acumulaciones de desechos, y peligros debido a la lluvia, nieve, o hielo.
- Haga coincidir el trabajo con las habilidades. Algunos trabajadores mayores están a riesgo si se requiere que usen escaleras o andamios.
- Ponga en práctica el buen aseo y mantenga los pasillos limpios y libres de obstrucciones.
- Limpie los derrames inmediatamente y mantenga los pisos y alfombras en buenas condiciones.
- Use materiales absorbentes para reducir resbalos.
- Evite equipo que obstruya la vista, especialmente el periférico.
- Use colores de alto contraste en los escalones y contraheullas de las escaleras.
- Use iluminación fuerte y proporcione pasamanos.
- Use material anti-derrapante en los escalones.
- Utilice contrastes de colores para identificar áreas elevadas diferentes o desiguales.
- Proporcione buena iluminación ambiental.
- Fomente el uso de los pasamanos.
- Aconseje zapatos anti-derrapantes y de tacones bajos en el trabajo.
- Minimice los ruidos de fondo para acomodar problemas de audición.
- Utilice materiales de construcción que absorben el ruido.
- Evitar crear lugares que tengan eco.

Circulatorio

Problemas circulatorios afectan a las personas al envejecer, causando que sientan más agudo el frío y el calor. En el verano, los empleadores están conscientes de que los trabajadores afuera necesitan más agua y descansos para sobrellevar el estrés del calor. Estas precauciones se aplican especialmente a los trabajadores mayores, ya que la edad, el peso, y los medicamentos a veces interfieren con funciones corporales que refrescan naturalmente el cuerpo. En el invierno, los empleadores deben proteger a los empleados contra temperaturas bajas, y condiciones de humedad, agua fría, y viento. La eliminación del peligro debe ser la primera opción del empleador para proteger al trabajador, seguido por equipo protector para todos los empleados, no solamente para los mayores de edad.

Respiratorio

Las funciones respiratorias disminuyen del 15% al 25% de los 20 años hasta los 65. La utilización de oxígeno disminuye después de la edad de 50, lo cual hace más difícil la actividad física para los trabajadores mayores. Los trabajadores mayores deben poner en práctica la seguridad al desempeñar sus labores y otras actividades físicas en el sitio de trabajo.

- Evite el trabajo agotador en los ambientes calientes/húmedos o fríos.
- Reduzca la exposición a temperaturas extremas.
- Tome precauciones para evitar deshidratarse en entornos calientes. Tome muchas bebidas sin cafeína y sin alcohol.
- Evite trabajos físicamente agotadores si el trabajador no está acondicionado a tales trabajos.
- Tome descansos frecuentes.
- Permita trabajos auto-controlados y no controlados por una máquina.

La Vista

La vista empieza a deteriorarse para muchas personas en sus años cuarenta a veces requiriendo lentes de receta para corregir varios problemas de los ojos. Los trabajadores tal vez necesiten lentes de seguridad de receta en sus trabajos. Los empleadores pueden proteger a los trabajadores mayores con problemas de vista con el hacer ajustes en el sitio de trabajo.

- Aumente el contraste entre objetos con el incrementar la fuerza de la luz existente.
- Instale iluminación más fuerte en el sitio de trabajo.
- Instale pantallas anti-deslumbrantes en las computadoras para prevenir la fatiga visual y dolores de cabeza.
- Evite los tonos de azul, azul sobre verde, o azul sobre negro en el entorno del trabajo; los trabajadores mayores tienen dificultad en distinguir entre estos colores.
- Haga las señales claras, fáciles de ver, y fáciles de leer y entender.
- Elimine la necesidad de los trabajadores mayores de moverse constantemente entre áreas de mucha luz y áreas mal iluminadas.
- Reduzca la luz deslumbradora con el uso de persianas, toldos, fuentes difusas de luz, iluminación ajustable, e iluminación indirecta.
- Convenza a los trabajadores a someterse a un examen de vista regularmente.

Mental

Ciertos procesos mentales tienden a disminuir con el envejecimiento. Los estudios han demostrado que las mejores habilidades mentales ocurren de los 30 años hasta los 40 y luego comienzan a disminuir hasta el final de los 50 años y el comienzo de los 60, pero a un grado mínimo. Es hasta llegar a la edad de los 80 años cuando el 30% al 40% de las personas experimentan una disminución significativa en su capacidad mental.

El procesamiento mental y el tiempo de reacción disminuyen con la edad, y las personas mayores tomarán más tiempo para procesar tareas mentales que sus compañeros menores. Con suficiente tiempo, los trabajadores mayores pueden realizar tareas mentales igual de bien que sus compañeros menores. Es importante notar que los cambios en la condición física y habilidad mental no suceden a todo el mundo al envejecer. Hay una variedad amplia en habilidades entre los individuos al envejecer, y ya que la disminución funcional es pequeña no debe de interferir con el desarrollo normal diario del trabajo. Los trabajadores mayores tal vez lleven más tiempo para aprender trabajos nuevos, pero aún así son capaces de aprender cosas nuevas. Los trabajadores necesitan seguir utilizando todas sus facultades, tanto mentales como físicas, para evitar una disminución de sus habilidades. Para mantener la mente activa y prevenir más deterioro mental los trabajadores mayores pueden aprender un idioma nuevo, trabajar en crucigramas, y jugar juegos que requieren pensamiento y estrategia.

Hay prácticas que trabajadores mayores pueden aplicar para ayudar sus procesos mentales durante el desempeño de sus labores diarias.

- Formule listas de quehaceres,
- Haga apuntes al trabajar,
- Mantenga un calendario para seguir eventos y citas,
- Deje mensajes telefónicos para sí mismo.

El Departamento de Seguros de Texas, División de Compensación para Trabajadores tiene otras publicaciones para ayudar a los empleadores:

- Resbalos y Tropezones Tome 5 para la Seguridad
- Protección del Sol Tome 5 para la Seguridad
- Programa de Capacitación de Seguridad sobre el Estrés al Corazón

Estas pueden encontrarse en

<http://www.tdi.state.tx.us/wc/safety/employers.html>

Esta hoja informativa se desarrolló con información del Grupo PMA de Seguros,

(*Maximizing An Older Worker's Value*, May 2005); US Department of Labor (*OSHA Offers Tips to Protect Workers in Cold Environments*, OSHA News Release 1998);

Occupational Hazards (*How to Protect the Aging Workforce*, Cynthia L Roth, January 2005).