

FORMACIÓN CONTINUADA

Trabajo y Salud: Adaptación en cada etapa de la vida

Autor:

Ferreiro López I.¹, Pérez Saavedra A.²

1. Hospital Lucus Augusti

2. Agencia Gallega de Sangre, Órganos y Tejidos.

Resumen

El envejecimiento de la población está provocando que las empresas y las organizaciones tengan que adaptarse a un nuevo escenario: deben de plantearse fomentar la vida laboral sostenible para no ver mermada su productividad y competitividad. La adaptación del puesto del trabajo a

cada empleado y el fomento de la salud en el trabajo son fundamentales para conseguir un trabajo sostenible y un envejecimiento saludable desde el inicio de la vida laboral.

Palabras clave: Trabajo, envejecimiento saludable, adaptación de puesto.

Work and health: adation in each stage of life

Abstract

The aging of the population is causing companies and organizations to have to adapt to a new scenario: they must consider promoting a sustainable work life so as not to see their productivity and competitiveness diminished. The

adaptation of the job to each employee and the promotion of health at work are essential to achieve sustainable work and healthy aging from the beginning of working life.

Keywords: Work, healthy aging, job adaptation.

INTRODUCCIÓN

El trabajo forma parte de nuestras vidas y nos proporciona beneficios a nivel social, personal y económico, contribuyendo a realizarnos como personas.

El aumento de la esperanza de vida y el envejecimiento de la población está empezando a producir cambios en la población activa. Cada día son más los trabajadores que deciden prolongar su vida laboral después de los 65 años, edad establecida hasta hace poco tiempo por los gobiernos para la jubilación. Estos cambios requieren una adaptación por parte de las empresas y trabajadores, pues deben aprender a modificar y aprovechar el potencial de los trabajadores en función de los años y características particulares de cada uno de ellos con el fin de conservar la salud de sus empleados y mejorar la productividad.

Envejecimiento y trabajo

El rendimiento laboral está en continua evolución a lo largo de la vida. Las capacidades físicas y psicológicas cambian con el paso del tiempo, por ello, los empresarios y responsables de políticas de personal deben adaptar cada puesto de trabajo en función el perfil del trabajador, siendo la edad uno de los factores más importantes que se debe de tener en cuenta.

A medida que se cumplen años los problemas de salud proliferan y surgen más enfermedades crónicas que pueden influir negativamente en el desarrollo del trabajo. En ocasiones, las incapacidades laborales prolongadas limitan la posibilidad de un reingreso activo al trabajo por lo que es necesario reevaluar los puestos y limitar al trabajador para determinadas tareas.

Se tiende a pensar que los trabajadores mayores tienen un rendimiento inferior que un trabajador más joven, pero la sabiduría, la experiencia, el conocimiento del propio puesto pueden compensar los cambios de la salud física y sus capacidades cognitivas.

El mercado laboral apuesta por trabajadores jóvenes dado que son éstos los que están más abiertos a aprender y desarrollarse, sin embargo, los empresarios han de invertir menos tiempo y recursos con aquellos trabajadores que llevan más tiempo en la empresa y que cuentan con un conocimiento mucho más profundo del puesto de trabajo, conocimiento y experiencia adquiridos a lo largo de los años de su extensa trayectoria laboral.

Promoción de la salud en el trabajo.

El concepto de salud es muy amplio. La OMS definió la salud como "un estado de completo bienestar físico, psíquico,

FORMACIÓN CONTINUADA

mental y social y no sólo la ausencia de enfermedad". El cuidado de la salud debe realizarse desde un extenso abanico de campos, entre los que se encuentra el trabajo. Un trabajador sano será más productivo para cualquier empresa, contribuirá al desarrollo social y económico. Este trabajo debe realizarse de forma colaborativa entre empresarios, trabajadores y la propia sociedad.

En 1996 los miembros de la Red Europea de Promoción de la Salud en el Trabajo establecieron como definición de Promoción de la Salud en el Lugar de Trabajo: "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". Estos esfuerzos llevan implícitos la mejora en la organización y los lugares de trabajo, fomentar la participación y desarrollo de los trabajadores de una manera activa, crear unos lugares de trabajo saludables, fomentar la transparencia y la mejora continua entre otros.

Estrategias para fomentar el trabajo saludable

A lo largo del 2016 y 2017 la Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo ha llevado a cabo la campaña "Trabajos saludables a cada edad" con la que se perseguía sensibilizar sobre la importancia de una buena gestión de la seguridad y salud en el trabajo y prevenir riesgos en la vida laboral fomentando la adaptación del trabajo a los trabajadores.

Algunas de las medidas adoptadas en las empresas galardonadas son las siguientes:

- 1.-Se estableció de un horario flexible y teletrabajo que permitió realizar una mejor conciliación del horario laboral y familiar.

- 2.-Se implantó de un programa de desarrollo sistemático de líderes para evitar incoherencias.
- 3.-Se impartió formación práctica en manipulación de cargas para evitar sobreesfuerzos y prevenir lesiones, así como el fomento del uso de dispositivos para facilitar la manipulación de las mismas.
- 4.-Se realizó de cambios ergonómicos en los equipos y formación para el cuidado de la salud, fomento de alimentación saludable y de la actividad física.
- 5.-Se hizo una revisión ergonómica de puestos de trabajo y rotación de los trabajadores entre los distintos puestos con el objetivo de reducir el estrés físico y mental y mejorar la adaptabilidad al puesto de trabajadores mayores.
- 6.-Se acondicionó y/o se cambió de puesto a los trabajadores con capacidades limitadas.
- 7.-Se instauraron programas formación de gestión de estrés, conflictos y crisis y de sensibilización sobre la importancia de la comunicación.
- 8.-Se implementaron programas de vigilancia de la salud periódicos realizando pruebas cardiológicas, exploraciones visuales y pruebas psicométricas, entre otras, para prevenir y gestionar lesiones y/o enfermedades profesionales.

Todas estas modificaciones contribuyeron a mejorar la salud de los trabajadores, crear un buen ambiente de trabajo, reducir la siniestralidad y el absentismo laboral y mejoraron el rendimiento de la empresa.

REFERENCIAS

- 1.- European Foundation for the Improvement of Living and Working Conditions. "Working conditions of workers of different ages". Disponible en: www.eurofound.europa.eu/publications. Fecha 20/12/2017
- 2.- Agencia Europea para la Salud y la Seguridad en el Trabajo. EU-OSHA "Promover el envejecimiento activo en el lugar de trabajo". 2012 disponible en <https://osha.europa.eu/hu/tools-and-publications/publications/articles/promoting-active-ageing-in-the-workplace> . Fecha 20/12/2017
- 3.- Jan Fekke Ybema, Femke Giesen. Trabajadores mayores. Disponible en: https://oshwiki.eu/wiki/Older_workers Fecha: 20/12/2017
- 4.- Karla Van den Broek Workplace Health Promotion Disponible en https://oshwiki.eu/wiki/Workplace_ Fecha 20/12/2017
- 5.- Red Europea de promoción de la salud en el Lugar de Trabajo. ENWHP. Health Promotion. (2012). Disponible en: <http://www.enwhp.org/good-whp-practice/about-whp/settings.html> Fecha 20/12/2017
- 6.- Agencia Europea para la Seguridad y al Salud en el Trabajo. "Galardones a las Buenas Prácticas 2016-2017 de la campaña" "Trabajos Saludables" 2017.