



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

Sarah Copsey

4 de noviembre 2016, Taller sobre gestión preventiva de la edad y de la capacidades de las personas en las organizaciones. Osalan, Gobierno Vasco. Museo de Ciencias, Donostia



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

Índice

- Resultados del proyecto del Parlamento Europeo sobre el envejecimiento y seguridad y salud en el trabajo
- Campaña Europea 2016-17: Trabajos saludables en cada edad - promoción de una vida sostenible

¿Cuál es el problema?

- La población activa de Europa está envejeciendo, lo que conlleva a la 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

El proyecto europeo de EU-OSHA 'Trabajadores mayores y SST' 2013-2015

- Asignado por el Parlamento Europeo
- Informes sobre:
 - Asuntos claves
 - El género
 - La rehabilitación y vuelta al trabajo
 - Las políticas y las estrategias de los estados miembros
 - Buenas prácticas en el lugar de trabajo
 - ¿Cuáles son los requisitos previos para los sistemas de SST?
- 2016: Publicación de los resultados
 - Algunos resúmenes en castellano

Informe sobre asuntos claves: algunos resultados

- Alrededor de los 40 - 50 años se pueden observar cambios en la capacidad funcional
 - grandes variaciones
 - La edad no es buen predictor ni de la capacidad de trabajo ni de la salud
- Los trabajadores mayores no son un grupo homogéneo
 - hay una gran diversidad
- 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

Prevención a lo largo de toda la vida laboral:

- Es necesario prevenir los problemas de salud, las enfermedades profesionales y los accidentes de trabajo 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

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

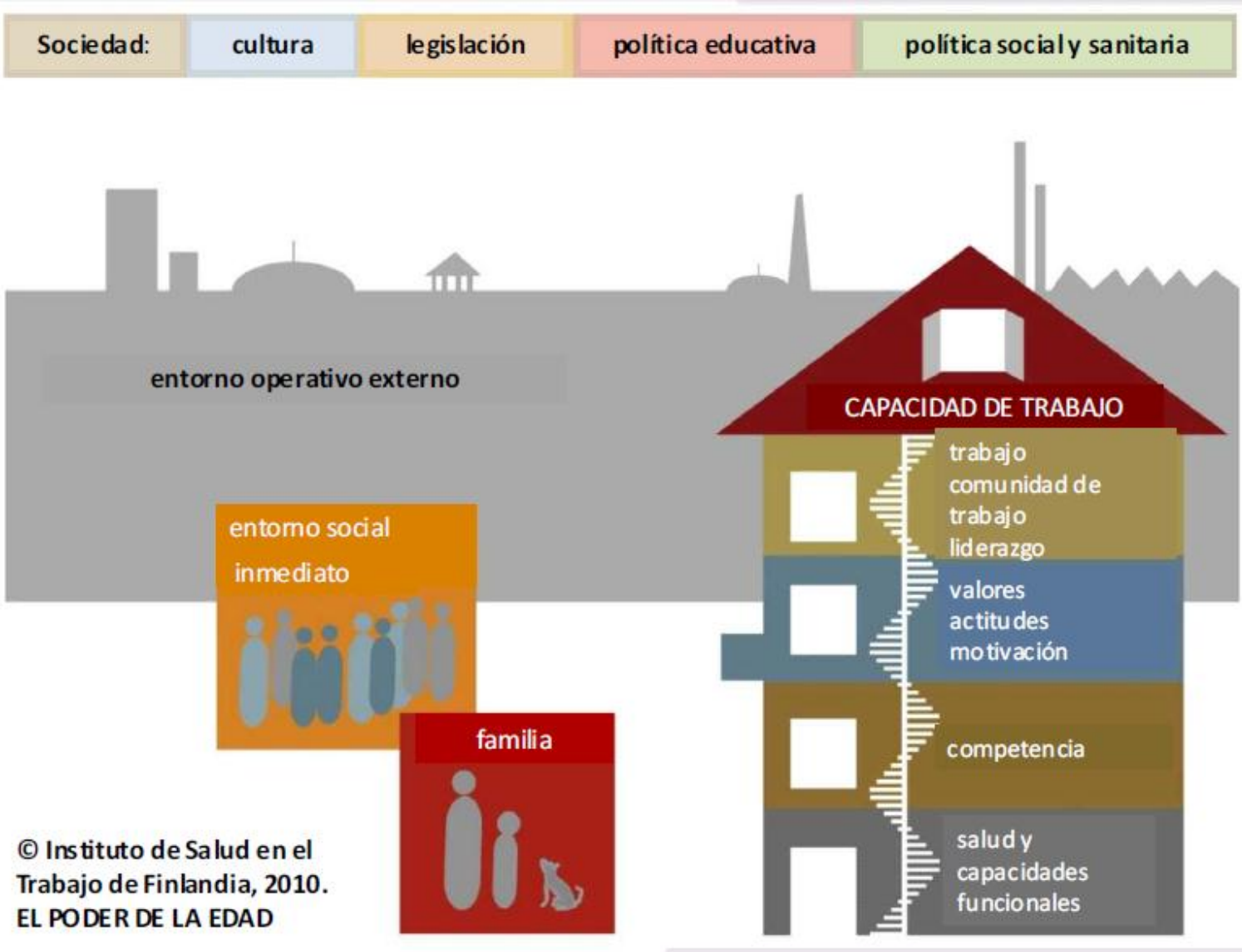
Evaluación de riesgos y la edad

- 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**





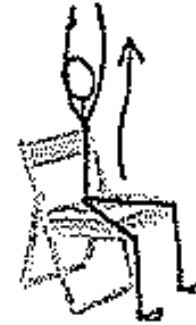
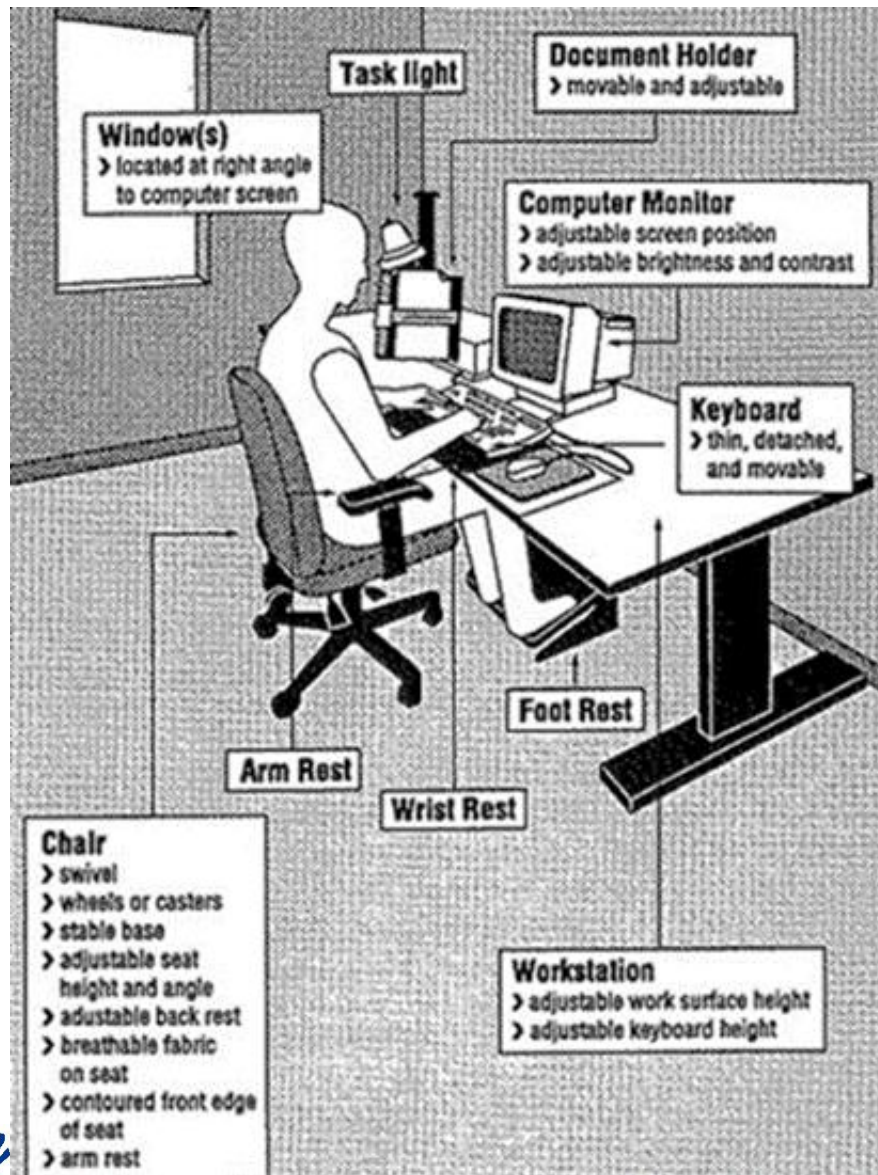
© Instituto de Salud en el Trabajo de Finlandia, 2010.
EL PODER DE LA EDAD

Evaluación de riesgos y medidas

- Perder algo de capacidad física o empeorar la salud no significa tener problemas para trabajar
- Seguir trabajando en buenas condiciones es mejor para la salud en comparación con no tener trabajo
- Medidas simples 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
- 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

Nuevo peligro?

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=5C74398AB28C349B111A750C0B929F40>

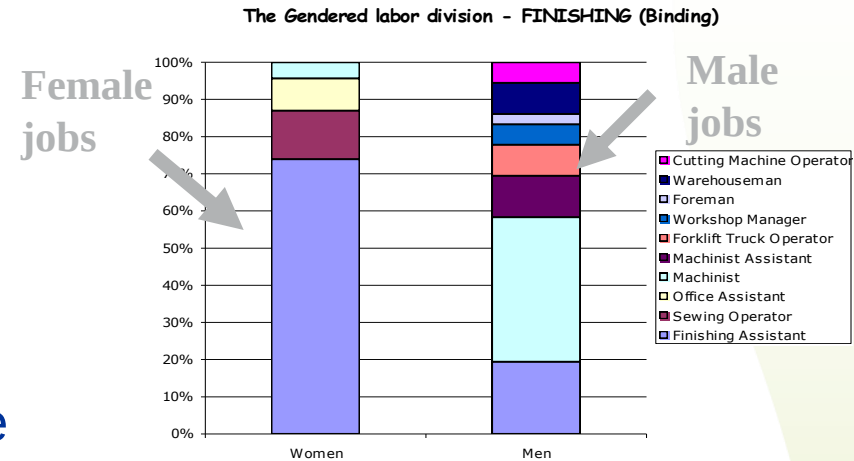
Algunos resultados del Informe - Género, mujeres, edad y STT

- Trabajadores y trabajadoras en puestos manuales más propensos/as a tener problemas si siguen en el mismo trabajo a los 60 años
- 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
 - Se necesitan cambios
- Riesgos para la sostenibilidad de trabajos típicos de las mujeres: larga exposición a TMEs y estrés causado por la carga emocional
- Medidas simples en el lugar de trabajo pueden ayudar a las mujeres con la menopausia - disponibilidad de agua para beber, uniformes formados de “capas”, flexibilidad para acudir al médico
- Promoción de la salud en el trabajo: jóvenes, mayores, mujeres y hombres necesitan un enfoque adaptado

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

- 19 empleadas: 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/madres ayudan
- Con el 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...

Informe sobre rehabilitación y vuelta al trabajo

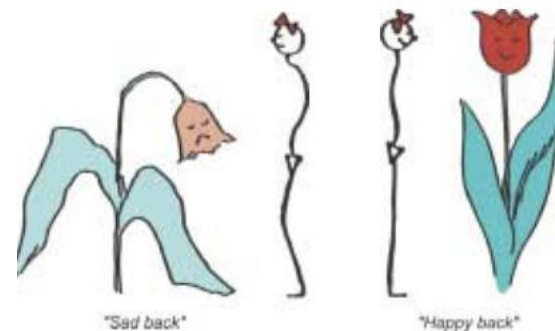
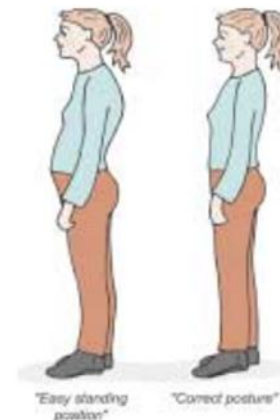
- El enfoque: seguir en el trabajo
- Volver a trabajar como objetivo del tratamiento médico
- Detección e intervención tempranas
- Una salud pública más enfocada a enfermedades que no amenazan la vida, TMEs, etcétera
- Programas de rehabilitación multidisciplinarios y coordinados – departamentos de empleo,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

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

Algunas conclusiones del proyecto

- El trabajo es beneficioso para la salud física y mental
- Se puede mejorar la salud de los trabajadores de todas las edades
- 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
- Sin embargo, 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

La Campaña Europea 2016-17: Trabajos saludables en cada edad - promoción de una vida sostenible

Objetivo clave

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

Recursos de la campaña: www.healthy-workplaces.eu/es

- **Materiales promocionales**
 - Guía, folleto y poster
 - Infografías
 - Banner en línea, firma de correo electrónico
- **Video: Introducción** al problema y a las pautas de prevención
- **Película de Napo:** regreso al futuro <https://www.healthy-workplaces.eu/es/videos>
- **Guía electrónica** práctica para la gestión de la edad en la pequeñas empresas
- **Informes del «Trabajo más seguro y saludable a cualquier edad»** (proyecto del Parlamento Europeo): <https://osha.europa.eu/es/theme/s/osh-management-context-ageing-workforce/ep-osh-project>



Objetivo:

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



Gracias por su atención

copsey@osha.europa.eu

Todos las publicaciones de EU-OSHA están
disponibles en www.osha.europa.eu