

### T+55: Aspectos a valorar en la planificación preventiva.

Ante las nuevas tendencias demográficas que se dirigen hacia un envejecimiento constante de la población, compre que las personas que realizan las evaluaciones de riesgos en las empresas, bien sean técnicos del SPP o de un SPA, tengan en cuenta este aspecto, ya que este envejecimiento está causando cambios que repercuten directamente en el ámbito laboral.



Como factor de riesgo tenemos que tener en cuenta que el envejecimiento hace referencia a un conjunto de procesos biológicos que disminuyen las capacidades físicas de los trabajadores/las y que en cierto modo limita la adaptación del organismo al medio, así como su capacidad de respuesta ante diversas exigencias del mismo y que puede tener una relevancia fundamental cuando hablamos de actividad laboral.

También tenemos que tener en cuenta que pese a estudiarlo como un factor de riesgo genérico de un puesto de trabajo en una evaluación de riesgos, el envejecimiento tiene un fuerte componente individual, por lo que es muy importante tenerlo en consideración también como variable en tareas concretas.

Los aspectos fundamentales a tener en cuenta a la hora de la realización de una evaluación de riesgos o al proceder a una revisión de la misma podrían ser:

- En el Plan de Prevención, que englobaría todas las actuaciones en materia preventiva, con el análisis de factores de riesgo que afectan a:
  - Riesgos relacionados con la seguridad en el trabajo:
    - Cambios fisiológicos como disminución de la fuerza muscular para la realización de tareas que requieran esfuerzo físico.
    - Mayor probabilidad de sufrir trastornos en la columna vertebral.
    - Menor movilidad de las articulaciones y considerable merma de la elasticidad de tejidos.
  - Riesgos relacionados con la higiene industrial:
    - Control de los niveles de tolerancia a exposición a diferentes tóxicos.
    - Menor tolerancia al frío y el calor.
    - Alteraciones visuales y auditivas que pueden afectar a la capacidad de reacción de los trabajadores/as ante diferentes estímulos así como alteraciones en la capacidad de calcular las distancias.
  - Riesgos relacionados con la ergonomía y la psicología:
    - Merma de la fuerza muscular y de las articulaciones.
    - Merma de la movilidad y de la elasticidad.
    - Merma de la capacidad de atención.
    - Merma de la capacidad de percepción y que por lo tanto afecta directamente a la toma de decisiones.
    - Merma de la capacidad de retención.
- Una vez que tenemos los principales factores de riesgo analizados, debemos tomar una serie de medidas para que la probabilidad de sufrir un accidente por estas causas se minimice, por

lo que sería importante incluir en la planificación de la acción preventiva para el control de los factores de riesgo analizados, aspectos como:

- Evitar tareas que requieran el empleo de mucha fuerza.
- Evitar tareas que requieran un gran esfuerzo físico.
- Evitar tareas que impliquen demasiado esfuerzo de la columna vertebral.
- Planificar adecuadamente los descansos en el trabajo.
- Formación en el manejo adecuado de las cargas y en el uso de medios mecánicos de ayuda.
- Incidir en una buena organización de los turnos de trabajo y en la rotación de puestos.
- Adaptar el puesto de trabajo si es preciso.
- Reorganizar el trabajo de manera que los trabajadores/as mayores de 55 años puedan planificar con tiempo sus tareas y que no impliquen un tiempo de reacción muy corto.
- Tener en cuenta el estrés como factor de riesgo fundamental para estos/as trabajadores/as llevando un control del mismo para conseguir un ritmo de trabajo idóneo.
- Evitar puestos de trabajo con exposición prolongada a tóxicos.
- Evitar puestos de trabajo donde existan muchas diferencias de temperatura.
- Tener en cuenta y revisar el tipo de señalización, sobre todo cuando se trata de señales acústicas.
- En monitores y pantallas aumentar el tamaño de la letra.
- Aumentar la iluminación en los puestos de trabajo cuando sea preciso así como la colocación de dispositivos antideslumbramiento.

Siempre debemos de tener en cuenta que dependiendo del tipo de empresa o de la especificidad de la tarea habrá que tener en cuenta otros factores de riesgo.

- A mayores de estos aspectos concretos que debemos tener en cuenta en la evaluación de riesgos y en la Planificación de la acción preventiva, es muy importante hacer hincapié en las actividades relacionadas con la *Vigilancia de la Salud*, tanto la individual como la colectiva. En este aspecto es imprescindible que el Servicio de Vigilancia de la Salud, en colaboración con la empresa, diseñe actividades preventivas relacionadas con la promoción de la salud en función de la epidemiología; actividades de promoción de cuidado de la espalda, control del sueño en el trabajo a turnos, asunción de la edad como un factor importante en el desarrollo de las tareas diarias en el trabajo, etc.
- Como último aspecto a indicar, incidir en la necesidad de colaboración entre empresa y el servicio de prevención en los campos relacionados con la organización del trabajo, cuestión muy importante para mantener la productividad a niveles tolerables para la misma. En este punto la implicación de la empresa puede jugar un papel fundamental a la hora de hacer una correcta implementación de las medidas propuestas en la planificación de la acción preventiva derivadas de la evaluación de riesgos. Aspectos como:
  - Adaptación del horario laboral.
  - Turnos más cortos.
  - Evitar la nocturnidad.
  - Establecer un sistema de rotación de puestos adecuado a la edad de los trabajadores/as.

Para el correcto tratamiento de todos estos factores y la implementación exitosa de las medidas derivadas, es fundamental contar con las aportaciones de los trabajadores y las trabajadoras afectados/as.