

T+55: Aspectos a valorar na planificación preventiva.

Ante as novas tendencias demográficas que nos dirixen cara a un envellecemento constante da poboación, compre que as persoas que realizan as avaliacións de riscos nas empresas, ben sexan técnicos do SPP ou dun SPA, teñan en conta este aspecto, xa que este envellecemento está causando cambios que repercuten directamente no ámbito laboral.



Como factor de risco temos que ter en conta que o envellecemento fai referencia a un conxunto de procesos biolóxicos que diminúen as capacidades físicas dos traballadores/as e que en certo modo limita a adaptación do organismo ao medio, así como a súa capacidade de resposta ante diversas esixencias do mesmo e que pode ter unha relevancia fundamental cando falamos de actividade laboral.

Tamén temos que ter en conta que pese a estudalo como un factor de risco xenérico dun posto de traballo nunha avaliación de riscos, o envellecemento ten un forte compoñente individual, polo que é moi importante telo en consideración tamén como variable de tarefas concretas.

Os aspectos fundamentais a ter en conta á hora da realización dunha avaliación de riscos ou ao proceder a unha revisión da mesma poderían ser:

- No Plan de Prevención, que englobaría tódalas actuacións en materia preventiva, coa análise de factores de risco que afectan a:
 - *Riscos relacionados coa seguridade no traballo:*
 - Cambios fisiolóxicos como diminución da forza muscular para a realización de tarefas que requiran esforzo físico.
 - Maior probabilidade de sufrir trastornos na columna vertebral.
 - Menor mobilidade das articulacións e considerable diminución da elasticidade de tecidos.
 - *Riscos relacionados coa hixiene industrial:*
 - Control dos niveis de tolerancia a exposición a diferentes tóxicos.
 - Menor tolerancia ao frío e a calor.
 - Alteracións visuais e auditivas que poden afectar á capacidade de reacción dos traballadores/as ante diferentes estímulos así como alteracións na capacidade de calcular as distancias.
 - *Riscos relacionados coa ergonomía e a psicocioloxía:*
 - Diminución da forza muscular e das articulacións.
 - Diminución da mobilidade e da elasticidade.
 - Diminución da capacidade de atención.
 - Diminución da capacidade de percepción e que polo tanto afecta directamente á toma de decisións.
 - Diminución da capacidade de retención.
- Unha vez que temos os principais factores de risco analizados, debemos tomar unha serie de medidas para que a probabilidade de sufrir un accidente por estas causas se minimize, polo que sería importante incluír na planificación da acción preventiva para o control dos factores de risco analizados, aspectos como:

- Evitar tarefas que requiran o emprego de moita forza.
- Evitar tarefas que requiran un gran esforzo físico.
- Evitar tarefas que impliquen demasiado esforzo da columna vertebral.
- Planificar axeitadamente os descansos no traballo.
- Formación no manexo axeitado das cargas e no uso de medios mecánicos de axuda.
- Incidir nunha boa organización das quendas de traballo e na rotación de postos.
- Adaptar o posto de traballo se é preciso.
- Reorganizar o traballo de xeito que os traballadores/as maiores de 55 anos poidan planificar con tempo as súas tarefas e que non impliquen un tempo de reacción moi curto.
- Ter en conta o estrés como factor de risco fundamental para estos/as traballadores/as levando un control do mesmo para acadar un ritmo de traballo axeitado.
- Evitar postos de traballo con exposición prolongada a tóxicos.
- Evitar postos de traballo onde existan moitas diferenzas de temperatura.
- Ter en conta e revisar o tipo de sinalización, sobre todo cando se trata de sinais acústicos.
- En monitores e pantallas aumentar o tamaño da letra.
- Aumentar a iluminación nos postos de traballo cando sexa preciso así como a colocación de dispositivos antideslumbramento.

Sempre debemos de ter en conta que dependendo do tipo de empresa ou da especificidade da tarefa haberá que ter en conta outros factores de risco.

- A maiores destes aspectos concretos que debemos ter en conta na avaliación de riscos e na Planificación da acción preventiva, é moi importante facer fincapé nas actividades relacionadas coa *Vixilancia da Saúde*, tanto a individual como a colectiva. Neste aspecto é imprescindible que o Servizo de Vixilancia da Saúde, en colaboración coa empresa, deseñe actividades preventivas relacionadas coa promoción da saúde en función da epidemioloxía; actividades de promoción de coidado das costas, control do sono no traballo a quendas, asunción da idade como un factor importante no desenvolvemento das tarefas diarias no traballo, etc.
- Como último aspecto a indicar, incidir na necesidade de colaboración entre empresa e o servizo de prevención nos campos relacionados coa organización do traballo, cuestión moi importante para manter a produtividade a niveis tolerables para a mesma. Neste punto a implicación da empresa pode xogar un papel fundamental á hora de facer unha correcta implementación das medidas propostas na planificación da acción preventiva derivadas da avaliación de riscos. Aspectos como:
 - Adaptación do horario laboral.
 - Quendas mais curtas.
 - Evitar a nocturnidade.
 - Establecer un sistema de rotación de postos axeitado á idade dos traballadores/as.

Para o correcto tratamento de todos estes factores e a implementación exitosa das medidas derivadas, é fundamental contar coas aportacións dos traballadores e as traballadoras afectados/as.