

**MAS**  
PREVENCIÓN

Envejecimiento y trabajo con  
exposición a carga física.

*Un reto lleno de mitos*

Juntos somos más

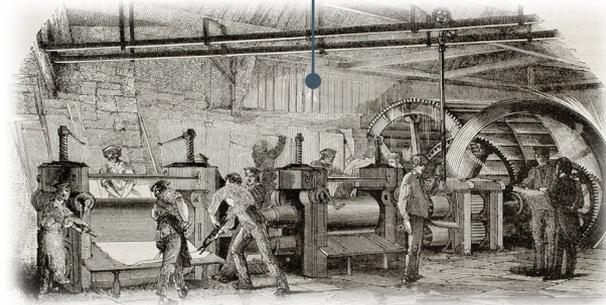


# Teoría de la transición demográfica



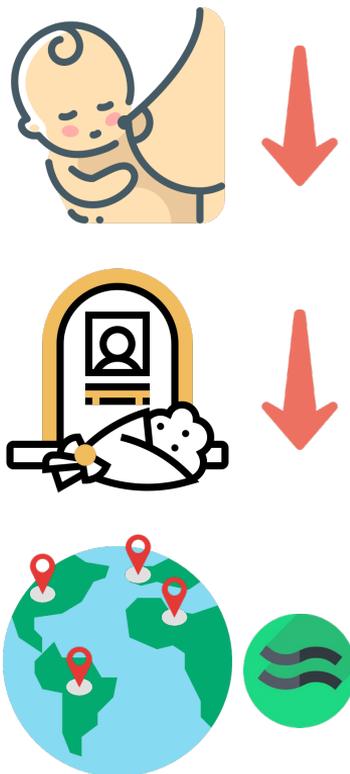
Siglo  
XVIII

Siglo XIX



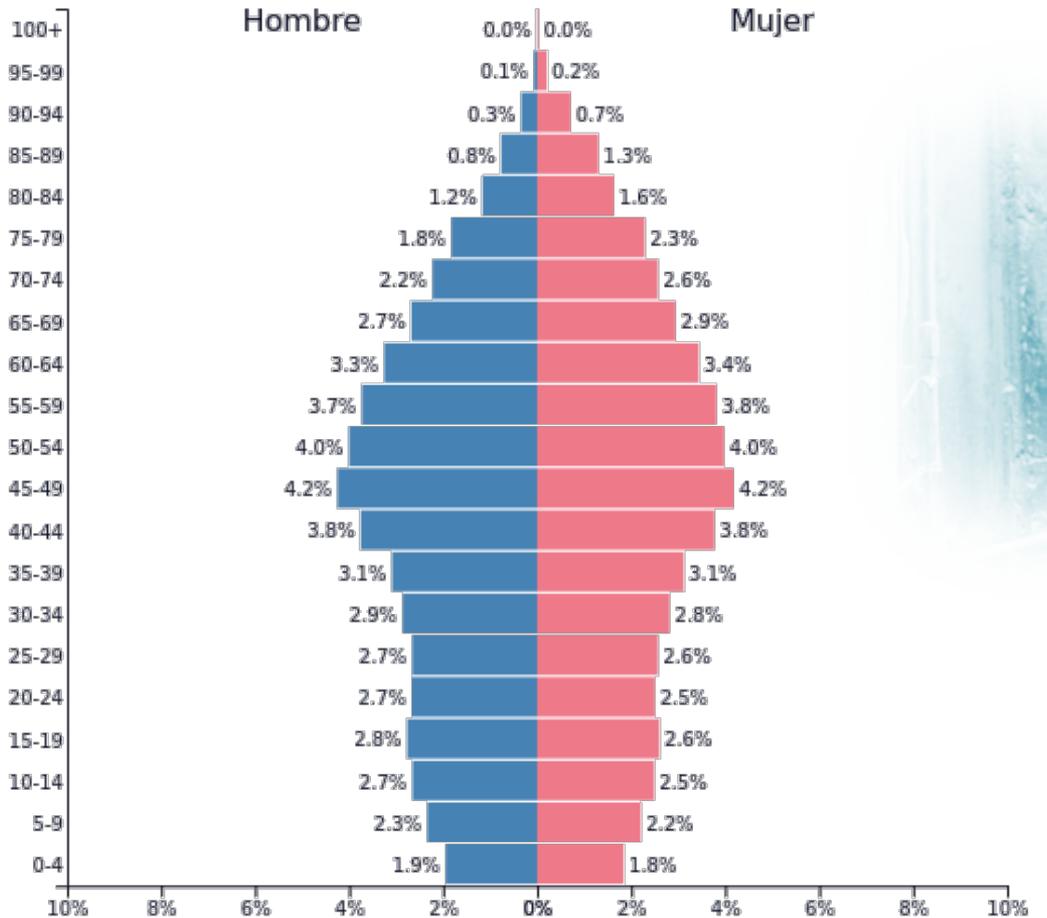
Siglo XX

# El problema del envejecimiento: fruto del éxito

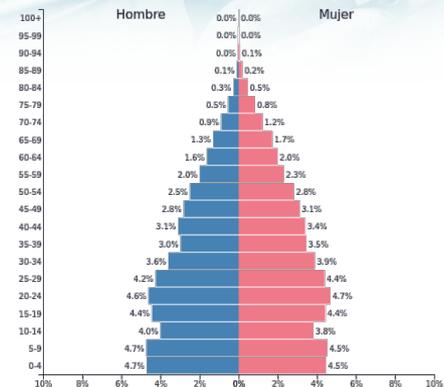


Año	Tasa bruta natalidad	Tasa bruta mortalidad
1901	35 ‰	27,8 ‰
1940	23,1 ‰	12,2 ‰
1980	15,2 ‰	7,7 ‰
2022	6,9 ‰	9,7 ‰

Evolución de natalidad y mortalidad por mil en España



**España - 2023**  
Población: 47,519,627



**España - 1953**  
Población: 28,633,538

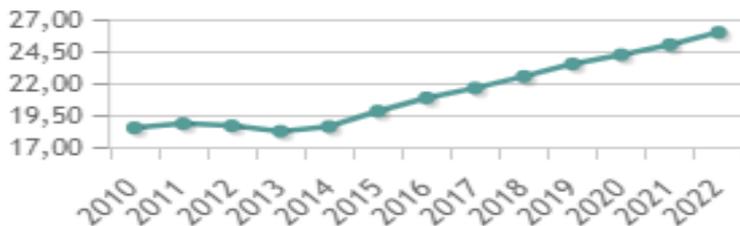
# 5 Tasa de empleo por edad

	< 25 años	de 25 a 54 años	55 años y más
♀♂	25,7 %	77,16 %	25,97 %
♂	27,46 %	82,55 %	30,88 %
♀	23,84 %	71,79 %	21,77 %

Tasa de empleo de la población. Ambos sexos.  
Total Nacional. 55 y más años.



Fecha: 2022  
Dato: 25,97 Tasas



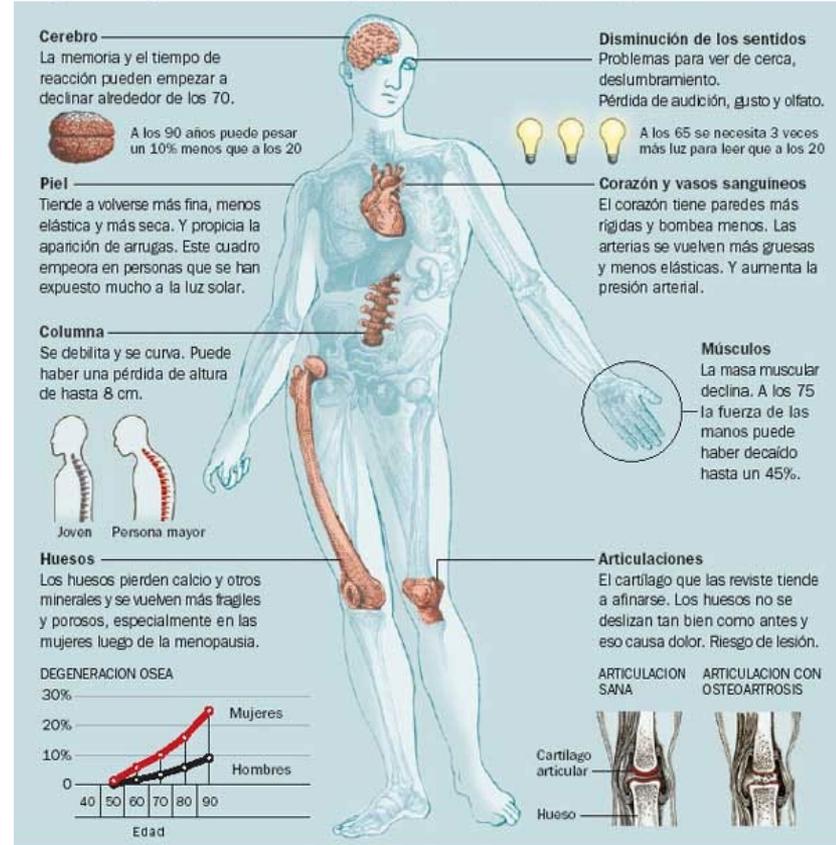
Fuente: Instituto Nacional de Estadística año 2022.  
Encuesta Población Activa (EPA)

## ¿Qué es envejecer?

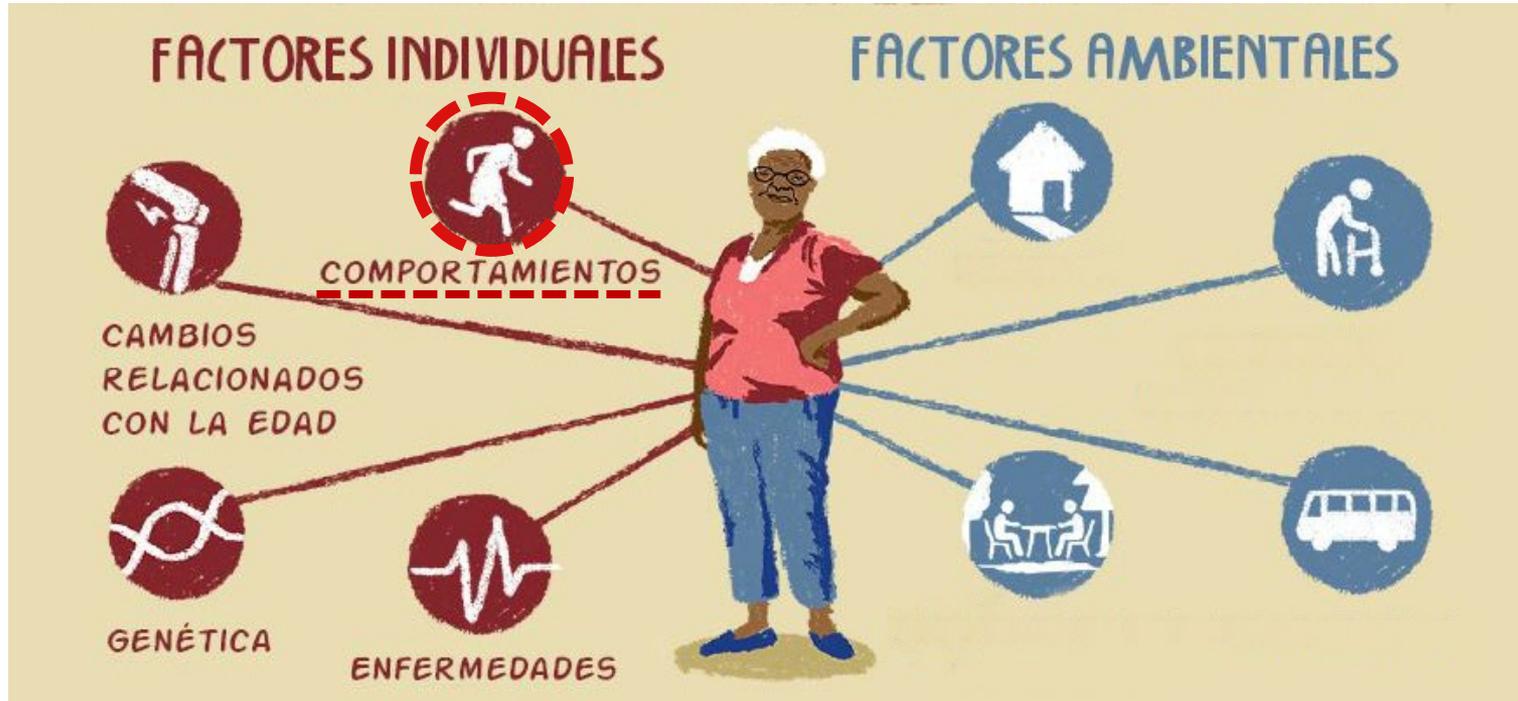
Desde un punto de vista biológico, el envejecimiento es la acumulación de una gran variedad de daños moleculares y celulares a lo largo del tiempo, lo que lleva a un descenso gradual de las capacidades físicas y mentales, a un mayor riesgo de enfermedad y, en última instancia, a la muerte.

### Cambios que sobrevienen con los años

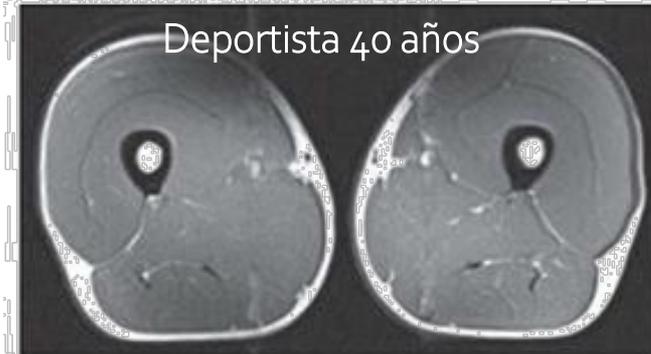
Las siguientes son algunas de las modificaciones que se pueden producir en personas mayores de 65 años



## ¿Qué influye en el envejecimiento?

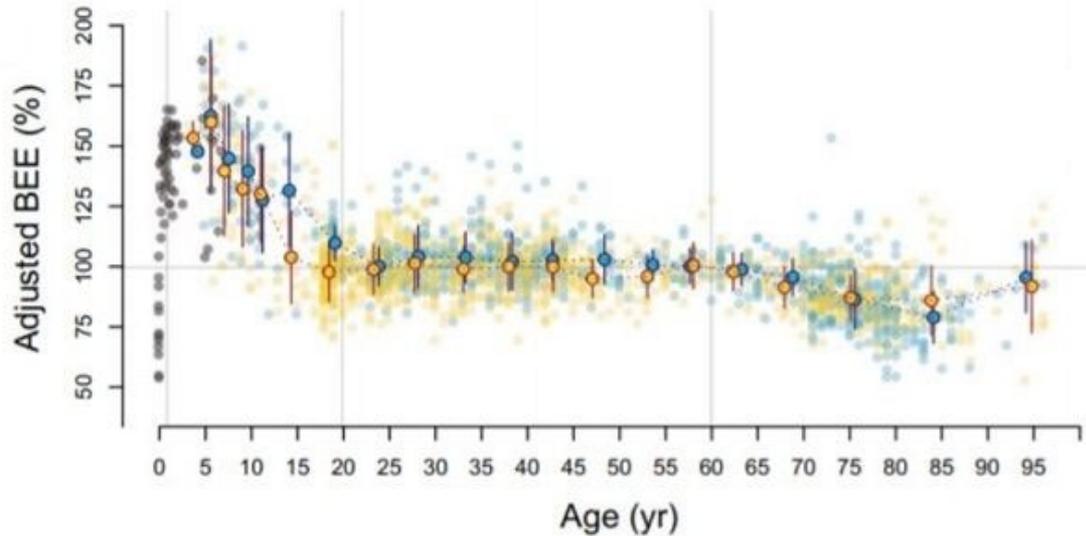


# Factores individuales, comportamiento: la importancia de la reserva funcional



*Chronic Exercise Preserves Lean Muscle Mass in Masters Athletes.*  
The Physician and Sports Medicine 2011

Falso mito <sup>(1)</sup>: la pérdida de fuerza y movilidad es una parte natural del envejecimiento

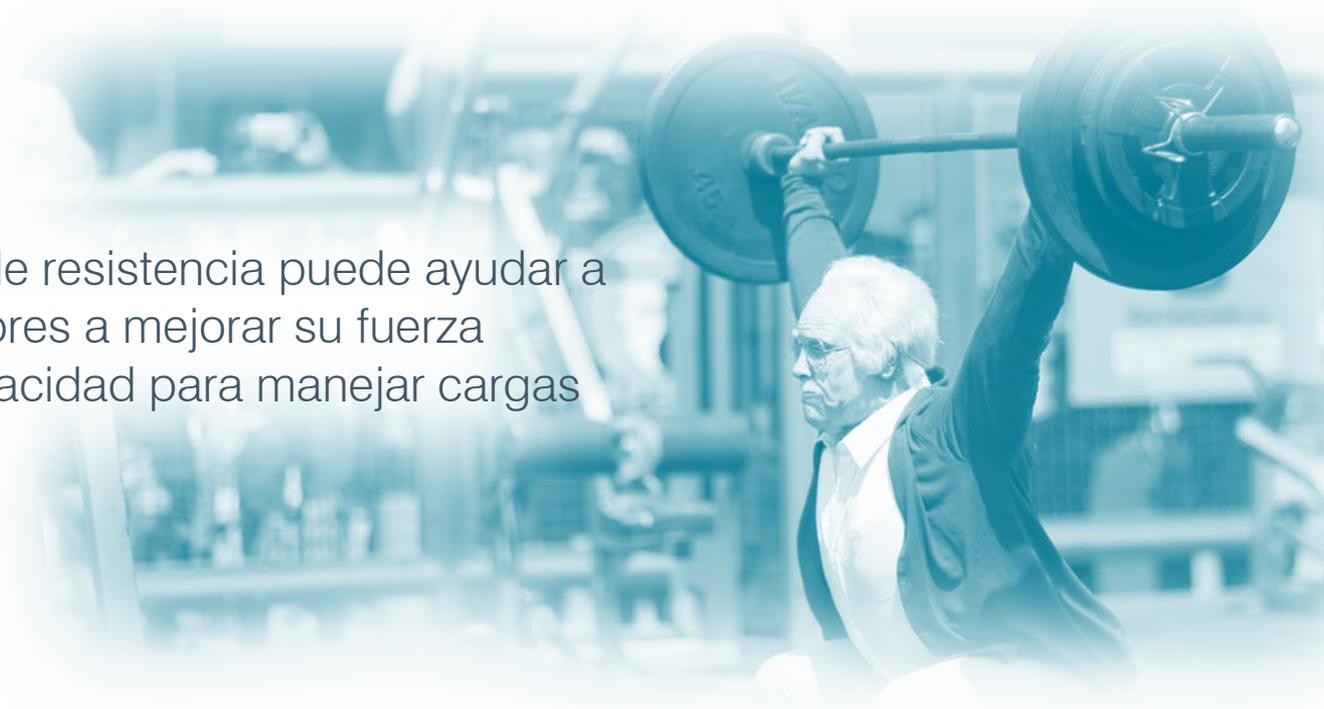


*Daily energy expenditure through the human life course.*  
Science 2021

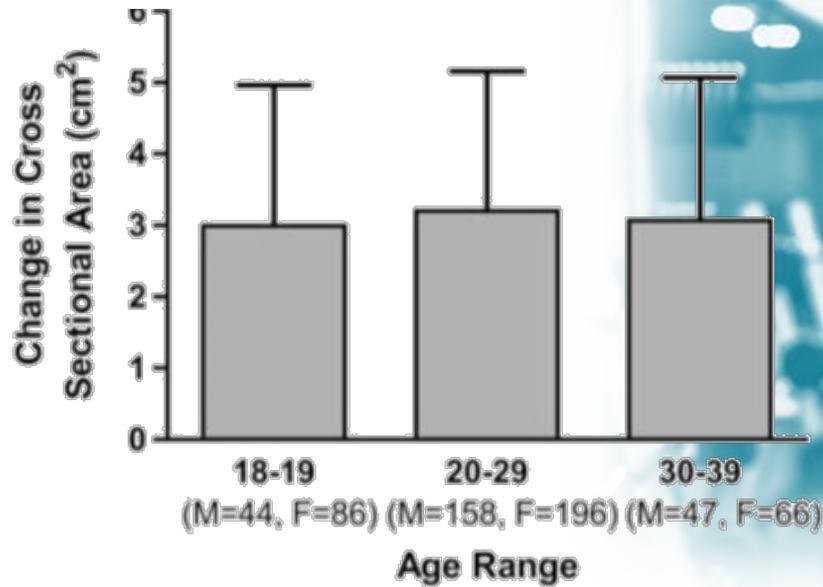
## Falso mito <sup>(2)</sup>: los trabajadores mayores no pueden manejar cargas pesadas

El entrenamiento de resistencia puede ayudar a las personas mayores a mejorar su fuerza muscular y su capacidad para manejar cargas físicas

*Muscle quality index improves with resistance exercise training in older adults.*  
Journal of Aging and Physical Activity 2014



# Falso mito <sup>(3)</sup>: los mayores no pueden “construir” músculo



Association of age with muscle size and strength before and after short-term resistance training in young adults. Journal of Strength and Conditioning Research 2009

## Falso mito <sup>(4)</sup>: los trabajadores mayores son propensos a lesiones en el trabajo

La investigación ha demostrado que medidas de seguridad, una adecuada ergonomía y una capacitación adecuada, incluyendo el entrenamiento físico, pueden reducir el riesgo de lesiones relacionadas con la carga física en trabajadores de todas las edades, incluidos los mayores.



## Falso mito <sup>(5)</sup>: los trabajadores mayores son menos productivos

La experiencia y la adaptabilidad son características valiosas en el lugar de trabajo. Un estudio sugiere que los trabajadores mayores pueden aportar un valioso conjunto de habilidades y conocimientos adquiridos a lo largo de sus carreras, lo que puede compensar cualquier disminución de la fuerza física



La evidencia científica respalda la idea de que, si bien el envejecimiento puede estar asociado con la disminución de la fuerza muscular, muchas personas mayores pueden mantener o mejorar su capacidad para trabajar con cargas físicas a través del ejercicio regular y medidas de seguridad adecuadas en el lugar de trabajo.

La experiencia y las habilidades acumuladas a lo largo de los años también pueden ser activos valiosos en el entorno laboral.



## ¿Qué es la carga física de trabajo?

- Se entiende por carga física de trabajo la exigencia de actividad física proveniente de las tareas que tienen como contrapartida la aportación por el trabajador de esfuerzos físicos.
- De esta definición se entiende que la carga física es un componente del sistema de trabajo en el que operan dos variables de importancia: las demandas o requerimientos físicos del trabajo impuestos al operario y la respuesta de éste a través del esfuerzo físico o trabajo muscular.



# ¿Cómo podemos intervenir sobre la carga física en el trabajo?

## REQUERIMIENTOS FÍSICOS



Ergonomía

## TRABAJO MUSCULAR



Promoción de la salud

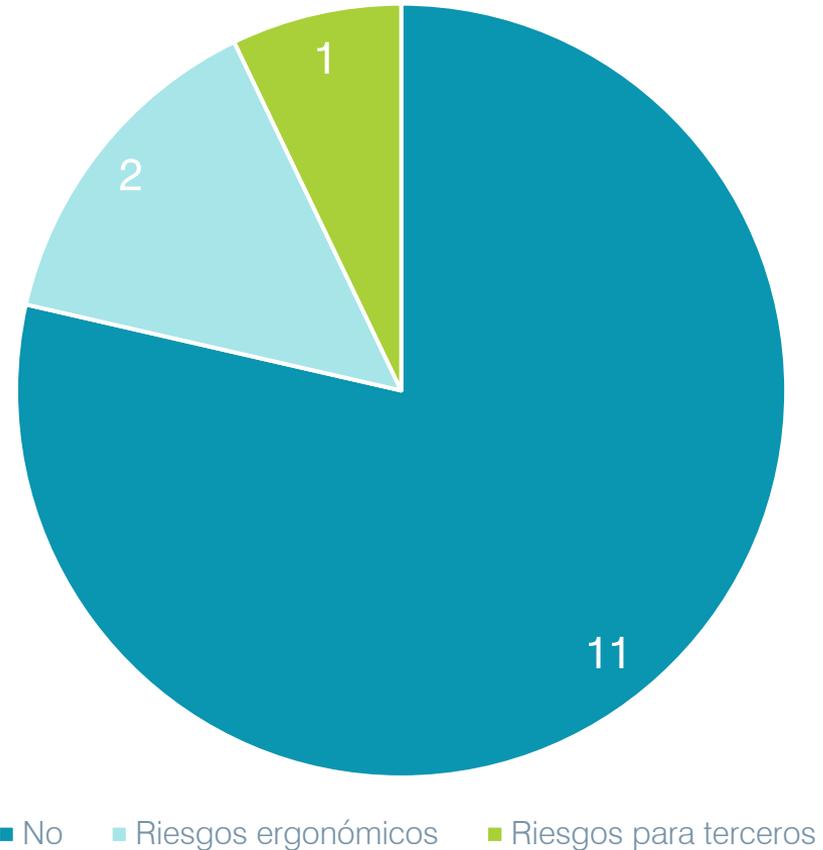
¿Y lo estamos  
haciendo?



# ¿Consideramos la edad en las evaluaciones de riesgos?

*Abordaje preventivo del envejecimiento saludable por los servicios de prevención de riesgos laborales*

Revista Española de Salud Pública 2019



## Actuación desde la Ergonomía <sup>(1)</sup>



Fuente: *Guía para la gestión de la salud, del bienestar y de la adaptación del puesto de trabajo en trabajadores de mayor edad.* (INSST)

## Actuación desde la Ergonomía <sup>(2)</sup>

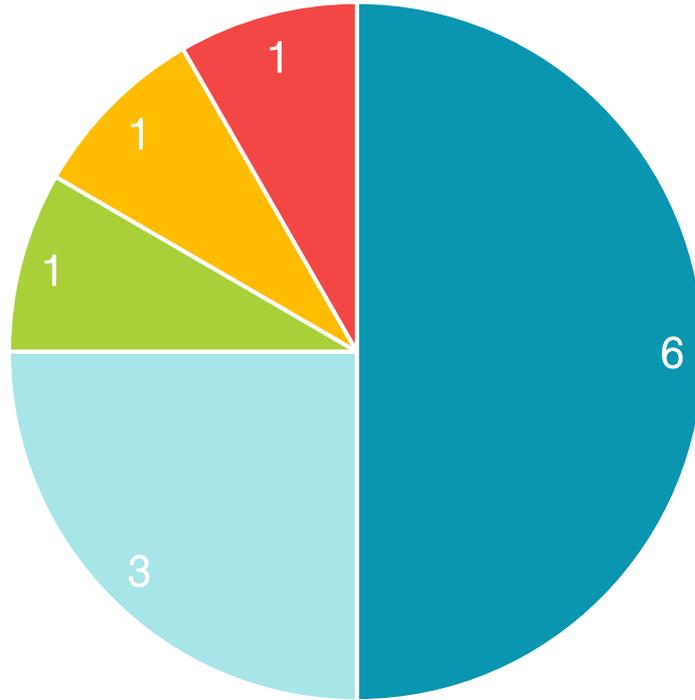
- Adecuar el entorno de trabajo
- Facilitar la percepción visual
- Mejorar condiciones auditivas
- Mejorar demandas físicas del trabajo
- Mejorar aspectos cognitivos del trabajo
- Adecuar la organización del trabajo



# ¿Consideramos la edad en la Vigilancia de la Salud?

*Abordaje preventivo del envejecimiento saludable por los servicios de prevención de riesgos laborales*

Revista Española de Salud Pública 2019

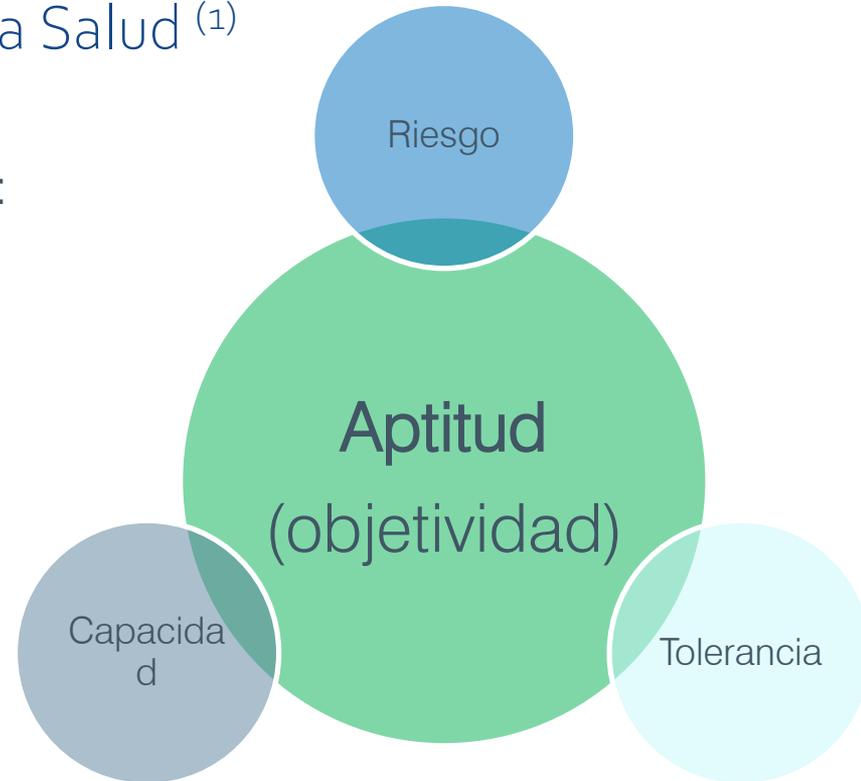


- PSA según edad
- Electrocardiograma >45-50 años
- Detección osteoporosis > 45 años
- Cáncer de colon > 50 años
- Patolog. Ginecológica > 40 años

## Actuación desde la Vigilancia de la Salud <sup>(1)</sup>

- Adaptaciones del puesto de trabajo: restricciones o limitaciones.
- Reubicaciones.
- Vuelta gradual al trabajo tras enfermedad o lesión aguda.

Curiosamente, en el estudio publicado por la Revista Española de Salud Pública, al estudiar las adaptaciones y reubicaciones por tramos de edad no se observaron diferencias estadísticamente significativas entre mayores y menores de 55 años.



Fuente: *Guía práctica de Salud Laboral para la valoración de: aptitud en trabajadores con riesgo de exposición a carga física.* (ENMT, Instituto de Salud Carlos III)

# Actuación desde la Vigilancia de la Salud <sup>(2)</sup>: la importancia de la Promoción de la Salud

## Actividad física

Implementar programas para incrementar la actividad física y el ejercicio incluyendo entrenamiento de fuerza, etc.

## Estilo de vida

Programas de alimentación saludable (formar sobre alimentación saludable, espacios para calentar su comida, menús saludables, etc.). Programas de deshabituación tabáquica, alcohol, etc.

## Calidad del descanso

Promover horarios de trabajo saludables, distribución flexible, pausas, micropausas, snacks de movimiento, etc.

## Salud mental

Formar en técnicas de manejo y reducción del estrés como mindfulness, favorecer acceso a psicólogos, etc.





# 375.631

es el número de oportunidades para promocionar la salud en los trabajadores que MAS Prevención tuvo el año 2022.

## ¿Deberíamos hacernos chequeos médicos anuales? Los expertos advierten de que tienen riesgos y no reducen la mortalidad

Incluso pruebas básicas, como los análisis de sangre, pueden derivar en intervenciones o tratamientos innecesarios

**ASER GARCIA RADA**

03 FEB 2023 - 05:20 CET



“Revisamos nuestros coches con regularidad, así que ¿por qué no íbamos a revisar también nuestro cuerpo para detectar y tratar anomalías antes de que causen demasiado daño?”. La pregunta se la hacían un grupo de investigadores daneses en un editorial publicado en 2014 en [The BMJ](#) bajo un título clarificador: *Los chequeos médicos generales no funcionan*.

<https://www.bmj.com/content/345/bmj.e7191>

# Infosalus



Universidad  
Zaragoza

MAS  
PREVENCIÓN

infosalus / actualidad

europa **press**

## Por qué tenemos que cambiar el foco en el sistema sanitario español: No se trata de hablar de enfermedad, sino de salud

Infosalus

Publicado: miércoles, 6 septiembre 2023 18:04

@infosalus\_com



✉ Newsletter

MADRID, 6 Sep. (EUROPA PRESS) - Un equipo de académicos españoles expertos en salud pública se han unido a diferentes representantes políticos para establecer un consenso sobre la necesidad de "cambiar el enfoque" del sistema sanitario, pasando de uno "centrado en la enfermedad" a otro "centrado en la salud de la población".

Así, en un artículo publicado en 'The Lancet', reclaman la promoción de la salud y la prevención, abordando al mismo tiempo los determinantes sociales, comerciales y políticos de la salud.

<https://www.infosalus.com/actualidad/noticia-tenemos-cambiar-foco-sistema-sanitario-espanol-no-trata-hablar-enfermedad-salud-20230906180451.html>