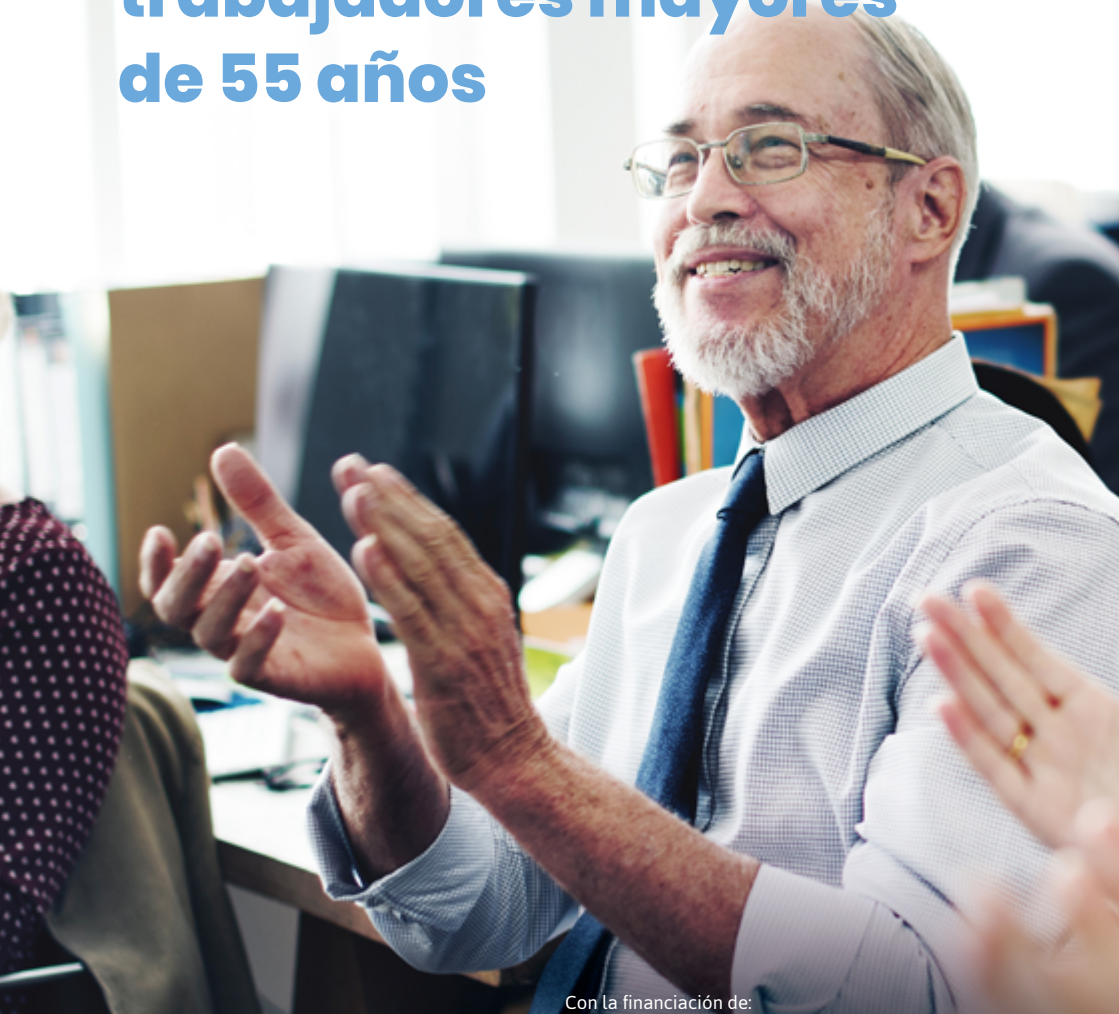


# Medidas preventivas para empresas con trabajadores mayores de 55 años



Con la financiación de:



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE TRABAJO, MIGRACIONES  
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN  
ESTATAL PARA  
LA PREVENCIÓN  
DE RIESGOS  
LABORALES, F.S.P.

**CEOE**

CONFEDERACIÓN ESPAÑOLA DE  
ORGANIZACIONES EMPRESARIALES

## Intro

# El aumento del número de trabajadores de mayor edad en las empresas españolas es una realidad >>

>> debido al progresivo crecimiento de la esperanza de vida y a la prolongación de la vida activa por el retraso de la edad de jubilación. Según el Observatorio de las Ocupaciones del Servicio Público de Empleo Estatal (SEPE), el número de trabajadores mayores de 55 años creció un 20% entre 2011 y 2016.

Esta situación hace necesario que las empresas presten especial atención al

colectivo de trabajadores mayores de 55 años, para adaptar, cuando sea preciso, las condiciones de trabajo a sus características psicofísicas, evitando así tanto una merma en su salud como una disminución de la productividad y la eficiencia empresariales.

Ante esta realidad, que no solo afecta a España, sino que es de magnitud global, la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda diseñar políticas y programas teniendo en cuenta este nuevo escenario laboral e intentando no excluir a ningún trabajador por condición de su edad.

El hecho de que los trabajadores envejezcan y se mantengan activos laboralmente es la mejor muestra del enfoque positivo de la empresa hacia este trabajador. Sí es cierto que no es algo fácil de conseguir, sino que las empresas deben establecer políticas que vayan encaminadas hacia la adaptación del puesto de trabajo al trabajador, sin depender de su condición física o edad.

Desde el punto de vista de la prevención de riesgos laborales, es de vital importan-



cia que las empresas afronten este cambio demográfico en la sociedad con una nueva planificación y gestión.

Activando esta nueva planificación los empresarios deberán identificar los posibles riesgos emergentes en función de las circunstancias personales de sus trabajadores en relación con su especial sensibilidad a determinados aspectos y de ese modo adaptar los puestos y condiciones de trabajo a su situación.

Es algo innegable que, a pesar del inevitable deterioro físico con el avance de la edad, el paso de los años de carrera laboral puede proporcionar ciertas ventajas a los trabajadores mayores como son la experiencia, la capacidad para resolver problemas complejos, pequeños trucos, mayor paciencia y serenidad, etc. Favorecer los recursos que permitan la transferencia de conocimientos y experiencias entre los trabajadores mayores y los jóvenes es un punto clave.

Numerosos estudios científicos indican que el rendimiento del trabajador no tiene por qué verse afectado con el paso de la

edad, puesto que la mejora en unos aspectos compensa el deterioro de otros.

---

**Normalmente, los principales problemas de salud que afectan a los trabajadores con el avance de la edad están relacionados con la capacidad física, las funciones cognitivas, la vista y el oído.**

---

El empresario tiene la obligación de cumplir con la normativa de prevención de riesgos laborales. Según el artículo 14 de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales: “El empresario realizará la prevención de los riesgos laborales mediante la integración de la actividad preventiva en la empresa y la adopción de cuantas medidas sean necesarias para la protección de la seguridad y la salud de los trabajadores”.

Estas obligaciones son también aplicables para trabajadores mayores de 55 años, a lo que se añade que el empresario debe atender a los factores que afectan de manera especial a este grupo en concreto, al tratarse de trabajadores considerados especialmente sensibles.

El empresario debe tener en cuenta a este colectivo de trabajadores y realizar una labor de análisis e investigación de los factores del trabajo que afectan directamente a su seguridad y salud.

Como primer punto se deben analizar todos aquellos factores que afectan al trabajador mayor y es conveniente adaptar el proceso de evaluación de riesgos a estos aspectos analizados.



En segundo lugar, basándose en los resultados de la evaluación, debe establecer una adecuada planificación de la actividad preventiva que incluya una correcta gestión y adaptación de los recursos de la empresa en beneficio de los trabajadores, implantando sistemas de vigilancia de la salud específica en función de los riesgos y la edad.

Para que el plan de gestión de la empresa sea lo más efectivo posible, el empresario debe incluir dentro del mismo un sistema de prevención de riesgos laborales bien desarrollado. Éste deberá ser aprobado por la dirección y asumido por toda la organización. Por lo tanto, deberá hacerse llegar a todos los empleados.

Esta planificación deberá tener en cuenta al grupo de trabajadores mayores de 55 años y sus especiales condiciones. De este modo se deben definir los objetivos específicos para ellos. Hay que tener en cuenta:

- ✓ **Los objetivos específicos** en materia de prevención para el colectivo de más de 55 años.
- ✓ **Las tareas que desarrollarán** los trabajadores de este rango de edad.
- ✓ Las tareas que se llevan a cabo en la **empresa** y que pueden afectar de manera especial a estos trabajadores y adaptarlos.
- ✓ **Garantizar que el plan establecido** llega a todos los trabajadores.

---

**La formación e información de los trabajadores en materia preventiva es un aspecto clave que debe tenerse en consideración en la planificación de la actividad preventiva, para garantizar su seguridad y salud.**

---





# 1

## La influencia de la capacidad física

La carga física del trabajo es otro de los aspectos de gran importancia a tener en cuenta a la hora de distribuir y organizar el trabajo. Viene determinada por las capacidades fisiológicas del trabajador, su complexión, su habilidad ante determinadas acciones, etc.

Los trabajadores de avanzada edad necesitan tiempos de recuperación mayor ante la realización de esfuerzos físicos. Un incorrecto o deficiente descanso puede afectar a futuro en el desempeño de sus tareas y provocar efectos negativos en su salud.

Por estos motivos y otros más, el empresario debe mostrar especial atención al estado de salud física de sus trabajadores y si fuera necesario establecer medidas para paliar estos efectos.

Algunos aspectos a los que es preciso prestar especial atención, en el caso de trabajadores de mayor edad, se comentan a continuación:

- ✓ **Adaptar las funciones al trabajador.** El empresario debe reducir la carga física respecto a los trabajadores más jóvenes, al verse reducidas sus capacidades físicas.

- ✓ **Si el trabajo consiste en el traslado o manejo de cargas pesadas,** el empresario ha de tener en cuenta que el trabajador mayor de 55 años no cuenta con la misma potencia física.

- ✓ **Adaptación del puesto de trabajo.** Medidas como la dotación de sillas y mesas regulables, establecer periodos de descanso con mayor frecuencia, rotación en las tareas realizadas, etc.

---

**Distintos estudios indican que los valores límite considerados para las fuerzas ejercidas con los miembros superiores o inferiores deben reducirse un 25% para los trabajadores mayores respecto a trabajadores jóvenes.**

---



# 2

## La influencia de las funciones cognitivas

Todo trabajador está expuesto, con el paso de los años, al fenómeno del envejecimiento, y éste trae consigo un cambio en las condiciones y la manera de desempeñar determinadas tareas.

Los trabajadores mayores de 55 años pueden sufrir cambios como son la disminución de la agilidad mental, dificultad de procesamiento de información, pérdidas de memoria, limitación en la percepción de señales, etc.

Por todo ello, se recomienda adaptar las tareas diarias del trabajador mayor a sus capacidades intelectuales. Se propone implantar una serie de medidas:

- ✓ **Dotar de mayor tiempo de respuesta.** Dilatar más en el tiempo la necesidad de obtener respuesta del trabajador a un proceso.
- ✓ **Reducir la carga** excesiva de información.
- ✓ **Evitar la necesidad de recordar** mucha información por parte del trabajador mayor.
- ✓ **Simplificar o mecanizar en la medida de lo posible las tareas asignadas** a los trabajadores mayores, ya que el tiempo de reacción ante estímulos aumenta con la edad, lo que puede derivar en incidentes o accidentes.





# 3

## La influencia de la vista

El empresario debe asegurar que todos los trabajadores, en especial los mayores de 55 años, perciben con facilidad cualquier señal visual, informativa o de alerta.

Este grupo de trabajadores percibe el nivel de luz sobre textos y pantallas con mayor dificultad y, por ello, el empresario debe analizar qué señales son adecuadas para la legibilidad durante el desarrollo de las tareas del trabajador. Por ello, se recomienda incrementar la cantidad de luz en los lugares que sea necesario y, en la medida de lo posible, procurar que el trabajador tenga la posibilidad de regular los sistemas de iluminación ambiental y los sistemas de visualización y así adaptarlos a sus necesidades.

---

**También es interesante evitar materiales con superficies reflectantes que puedan provocar dificultad de visión y por lo tanto de percepción del mensaje. Se recomienda utilizar acabados mates en todas las superficies.**

---





# 4

## La influencia del oído

El oído es un sistema que irremediablemente se va deteriorando con el paso de los años, afectando a los trabajadores mayores de 55 años, en especial en trabajos con niveles de ruido altos.

Al igual que en el caso de la vista, se propone dotar a los trabajadores de reguladores de intensidad de la señal de los avisos sonoros, a fin de adaptarlos a sus condiciones auditivas. También es interesante combinar señales visuales y sonoras, envío de mensajes claros e inequívocos o reducir al máximo el ruido de fondo.





# 5

## Otras actuaciones

A los trabajadores de mayor edad es conveniente ofrecerles la posibilidad de desarrollar tareas que conlleven una cierta variedad y flexibilidad en las demandas físicas y mentales, debido a que su capacidad para desarrollar tareas con demandas exigentes de forma continua puede verse disminuida.

El trabajo a turnos (especialmente si incluye el nocturno) puede resultar demasiado pesado para los trabajadores mayores y requerir un mayor período de descanso. La antigüedad en este tipo de trabajo agrava sus inconvenientes, debido a la acumulación de fatiga y a una considerable disminución de la tolerancia. Por ello se recomienda atender a los siguientes puntos:

- ✓ **Evitar exponer** a estos trabajos a personas mayores de 55 años.
- ✓ **Realizar controles médicos específicos** para evitar la aparición de trastornos del sueño, digestivos, nerviosos, etc.
- ✓ **Reducir la carga de trabajo** en los turnos de noche.
- ✓ Dotar al menos de una **jornada comple-**

**ta de descanso** cada dos o tres turnos de noche consecutivos.

---

**En definitiva, el empresario debe comprometerse a dar la importancia que requiere el colectivo de trabajadores mayores de 55 años dentro de su organización y adaptar las evaluaciones de riesgos a los factores que afectan de manera directa a la edad y antigüedad del trabajador**

---

Y a partir de estos resultados, debe establecer una adecuada planificación de la actividad preventiva que incluya un programa adecuado de vigilancia de la salud específica en función de los riesgos y adaptada a la edad del trabajador, en la que se tengan en cuenta factores vinculados al envejecimiento y a las patologías o dolencias derivadas de este proceso natural.



**Medidas preventivas  
para empresas  
con trabajadores  
mayores de 55 años**

Para cualquier duda o consulta:

Tel. 91 566 34 00

E-mail: [info.prl@ceoe.org](mailto:info.prl@ceoe.org)

[www.prl.ceoe.es](http://www.prl.ceoe.es)