



Saúde laboral

Boletín nº 56

Nº 56 NOVEMBRO 2024 CIG - GABINETE TÉCNICO CONFEDERAL DE SAÚDE LABORAL www.cigsaudelaboral.org

SUMARIO

SABÍAS QUE ... ?

ESTRÉS LABORAL: O risco psicosocial que non para de medrar

Gabinete Técnico Confederal de Saúde Laboral

INFORMACIÓN

PERFIL

**PERFIL DE VULNERABILIDADE DAS
PERSOAS TRABALLADORAS DE MÁIS DE
55 ANOS**

SÍNTESE DE

Gabinete Técnico Confederal de Saúde Laboral



EDITA: *Gabinete Técnico Confederal de Saúde Laboral*

FINANCIADO POR:



**XUNTA
DE GALICIA**



Confederación Intersindical Galega

**ESTRÉS
LABORAL:
O risco
psicosocial
que non para de
MEDRAR**

Perfil de vulnerabilidade das persoas traballadoras de máis de 55 anos

A atención á idade e é unha das liñas básicas enmarcadas no Marco Estratéxico Europeo de Seguridade e Saúde no Traballo 2010-2027, que recolle entre os seus obxectivos transversais “anticipar e xestionar o cambio no novo mundo do traballo que traen as transicións ecolóxica, dixital e demográfica”. A tendencia imparable cara o envellecemento da poboación traballadora e a prolongación da vida laboral obrigan a abordar a xestión da idade dentro das empresas dende unha nova perspectiva; así, faise preciso mudar o enfoque tradicional sobre as limitacións das persoas traballadoras de maior idade hacia un enfoque integrador que considere as vulnerabilidades e fortalezas deste grupo de idade e a súa convivencia con outras persoas traballadoras do seu entorno laboral con idades diferentes.

Dende o punto de vista da prevención de riscos laborais, a inclusión da xestión da idade na avaliación de riscos facilitará a adecuación entre as esixencias do posto e as capacidades psicofísicas das persoas que deban desenvolver as tarefas do posto, a planificación e implantación de medidas preventivas adaptadas aos distintos grupos de idade e o deseño e adaptación do posto en caso de ser necesario.

Particularizando a inclusión da xestión da idade na prevención de riscos laborais da empresa para o grupo das persoas que teñen máis de 55 anos, será necesario identificar as tendencias que configuran o proceso de envellecemento, os riscos que poden asociarse aos efectos que a idade ten nas capacidades das persoas e as tarefas que poden verse afectadas por este proceso natural.

De seguido, tentaremos estruturar a través dunha táboa o que denominamos perfil de vulnerabilidade das persoas traballadoras de máis de 55 anos, atendendo a unha clasificación das capacidades



psicofísicas sensibles ao avellentamento en capacidades de tipo físico, de tipo psicolóxico e de carácter psicosocial; dentro do perfil de vulnerabilidade, indicaremos para cada unha das capacidades que varía coa idade, os riscos que leva asociados, exemplos de tarefas que poden verse afectadas e exemplos de medidas preventivas a ter en conta.

Relación das capacidades físicas que varían coa idade: menor capacidade aeróbica; menor forza muscular; menor forza de agarre; diminución do equilibrio estático; diminución do equilibrio dinámico; menor flexibilidade; intolerancia aos cambios de temperatura e á calor; variación da masa corporal (redución da masa ósea e muscular, incremento da masa graxa).

PERFIL DE VULNERABILIDADE DOS T+55

Capacidades afectadas

FÍSICAS

DIMINUCIÓN DA CAPACIDADE AERÓBICA	Aumento da cantidade de osíxeno necesaria polo organismo na realización do exercicio físico.
Riscos asociados	Fatiga Carga física do traballo Ritmo de traballo Exposición a Axentes Químicos
Exemplos de tarefas afectadas	Tarefas que requiran dun esforzo físico intenso. Por exemplo: traballos na construción (albanelaría, encofrado, ferralla, cantería, escaiola, fontanería); industria (pintado, chorreado, tarefas de mantemento, pulido, soldadura, minería, operadores/as en industria química, téxtil ou curtido de pel); traballos agrícolas, traballos de xardinaría e montes, servizos (persoal instrutor de actividades deportivas, salóns de peiteado, sopladores/as de vidro).
Algunhas medidas preventivas	Evitar tarefas que requiran un gran esforzo físico Planificar axeitadamente os descansos de traballo Formación no uso de medios mecánicos de axuda Redefinir e adaptar o posto de traballo se é preciso Evitar postos de traballo con exposición prolongada a tóxicos Facilitar os EPIs axeitados a cada tipo de contaminante Realización de avaliacións específicas de posto de traballo para T+55 Instaurar na empresa programas formativos de control do tabaquismo Permitir unha volta gradual ao traballo tras ausencia prolongada por IT Proporcionar información axeitada do posto de traballo na reincorporación Realización de probas específicas para a vixilancia da saúde Avaliar as competencias que se precisan para a realización das diferentes tarefas para adaptalas ao índice de capacidade de traballo (ICT) do traballador/a.
DIMINUCIÓN DA FORZA MUSCULAR	Maniféstase principalmente como perda de forza muscular, tanto de pernas como de prensión manual. Algúns estudos amosaron que os descenso máis importantes prodúcense a partires dos 44 anos e a partires dos 64 en relación ás pernas.
Riscos asociados	Caídas ao mesmo nivel Caídas a distinto nivel Caída de obxectos por manipulación Carga física do traballo Trastornos musculoesqueléticos Manipulación manual de cargas Posturas forzadas Movements repetitivos Sobresforzos Ritmo de traballo Ergonomía de máquinas e ferramentas

Exemplos de tarefas afectadas	Traballos que requiran esforzo muscular tanto por intensidade como por movementos repetitivos. Por exemplo: traballos na construción (albanaría, encofrado, ferralla, cantería, escaiola, fontanería, carpintería, soldadura, instalación de fachadas); industria (pintado, chorreado, tarefas de mantemento, soldadura, calderería, traballos en almacén, traballos de reposición, traballos de mecánica, mecánicos axustadores, traballos en cadeas de produción, carpintería, carpintería metálica, ferro, forxa); traballos agrícolas, traballos de xardinaría e montes; servizos (persoas instrutoras de actividades deportivas, salóns de peiteado, cociñas, camareiras/os, limpeza, recollida de lixo, artesáns, traballos na industria da alimentación); mar (mariñeiros/as, mariscadoras); sanidade (auxiliares de enfermaría, persoal celador, persoal de atención aos maiores).
Medidas preventivas	Orde e limpeza no lugar de traballo Eliminar superficies esvaradías Planificar axeitadamente os descansos de traballo Evitar tarefas que esixan posturas forzadas Evitar tarefas que requiran o emprego de moita forza Evitar tarefas que impliquen moita inclinación ou torsión das costas Redefinir e adaptar o posto de traballo se é preciso Formar aos traballadores/as en técnicas axeitadas de levantamento e transporte de cargas Favorecer que as cargas poidan ser transportadas preto do corpo Formación no uso de medios mecánicos de axuda Rotación de postos de traballo para diminuír a exposición Realización de avaliacións específicas de posto de traballo para T+55 Realización de probas específicas para a vixilancia da saúde Desenvolvemento de programas de exercicio físico para a mellora e mantemento da forza muscular. Avaliar as competencias que se precisan para a realización das diferentes tarefas para adaptalas ao índice de capacidade de traballo (ICT*) do traballador/a. Permitir unha volta gradual ao traballo tras ausencia prolongada por IT Proporcionar información axeitada do posto de traballo na reincorporación
DIMINUCIÓN DA FORZA DE AGARRE	Está relacionada coa perda de forza muscular en xeral. Nun estudo lonxitudinal para homes entre 51 e 84 anos estimouse que a redución media é dun 2,8% por ano (aínda que a redución non é lineal; 2% en menores de 60 e 3,4% nos maiores de 75).
Riscos asociados	Caída de obxectos por manipulación Manipulación manual de cargas Movementos repetitivos Sobresforzos Posturas forzadas Ergonomía de máquinas e ferramentas
Exemplos de tarefas afectadas	Traballos que requiran a suxeición de útiles ou ferramentas durante períodos prolongados de tempo. Por exemplo: traballos na construción (albanaría, encofrado, ferralla, cantería, escaiola, fontanería, carpintería, soldadura, instalación de fachadas); industria (pintado, chorreado, tarefas de mantemento, soldadura, calderería, pulido, traballos en almacén, de reposición, traballos de mecánica, mecánicos axustadores, traballos en cadeas de produción, carpintería, carpintería metálica, ferro, forxa); traballos agrícolas, traballos de xardinaría e montes; servizos (salóns de peiteado, cociñas, camareiras/os, limpeza, recollida de lixo, artesáns, traballo na industria da alimentación); mar (mariñeiros/as, mariscadoras); sanidade (persoal auxiliar de enfermaría, celador e de atención aos maiores).

Medidas preventivas	Planificar descansos entre as diferentes tarefas ou estipular pausas máis frecuentes aínda que sexan de maior brevidade. Limitar levantamentos de cargas Mellorar a ergonomía de máquinas e ferramentas empregadas por T+55 Rotación de postos de traballo para diminuír a exposición Realización de avaliacións específicas de posto de traballo para T+55 Realización de probas específicas para a vixilancia da saúde Desenvolvemento de programas de exercicio físico para a mellora e mantemento da forza muscular. Avaliar as competencias que se precisan para a realización das diferentes tarefas para adaptalas ao índice de capacidade de traballo (ICT*) do traballador/a. Permitir unha volta gradual ao traballo tras ausencia prolongada por IT Proporcionar información axeitada do posto de traballo na reincorporación
DIMINUCIÓN DO EQUILIBRO ESTÁTICO	As desordes do equilibrio están relacionadas con afeccións coma: déficits de propiocepción, problemas de visión, sentido vestibular, función muscular, tempo de reacción. Non hai unha relación lineal coa idade, máis esta ten como consecuencia a redución do equilibrio tanto estático como dinámico. As desordes no equilibrio maniféstanse nun baixo rendemento en tarefas como estar de pé, inclinarse, subir escaleiras ou camiñar.
Riscos asociados	Caídas a distinto nivel Posturas forzadas Bipedestación prolongada
Exemplos de tarefas afectadas	Traballos que requiran de posturas forzadas ou bipedestación prolongada. Por exemplo: traballos na construción (albanelaría, encofrado, ferralla, cantería, escaiola, fontanería, carpintería, solado, instalación de fachadas ... etc); industria (pintado, chorreado, tarefas de mantemento, soldadura, calderería, pulido, traballos de reposición, traballos de mecánica, mecánicos axustadores, traballos en cadeas de produción, carpintería, carpintería metálica, ferro, forxa), traballos agrícolas, traballos de xardinaría e montes; servizos (salóns de peiteado, cociñas, dependentas/es, persoal de caixa, artesáns, traballo na industria da alimentación); mar (mariñeiros/as, mariscadoras).
Medidas preventivas	Eliminar superficies esvaradías Evitar traballo en espazos con accesibilidade limitada ou que requiran de posturas forzadas (agachados, crequenas, con torsións das costas, traballos por riba dos ombros) Evitar traballos en altura Sinalizar axeitadamente as zonas de traballo Aumento de iluminación nas zonas de traballo Realización de avaliacións específicas de posto de traballo para T+55 Desenvolvemento de programas de exercicio físico para a mellora e mantemento do equilibrio. Avaliar as competencias que se precisan para a realización das diferentes tarefas para adaptalas ao índice de capacidade de traballo (ICT*) do traballador/a. Permitir unha volta gradual ao traballo tras ausencia prolongada por IT Proporcionar información axeitada do posto de traballo na reincorporación
DIMINUCIÓN DO EQUILIBRO DINÁMICO	As desordes do equilibrio están relacionadas con afeccións coma: déficits de propiocepción, problemas de visión, sentido vestibular, función muscular, tempo de reacción. Non hai unha relación lineal coa idade, mais esta ten como consecuencia a redución do equilibrio tanto estático como dinámico. A diminución do equilibrio ten como consecuencia: redución da velocidade da marcha, redución do tempo de apoio dun pé, redución da lonxitude da zancada, aumento do tempo de apoio dos dous pés, menor flexión do xeonllo e do nocello polo que se incrementa o risco de contacto do pé con obstáculos.

Riscos asociados	Caídas ao mesmo nivel Caídas a distinto nivel Golpes contra obxectos inmóviles Posturas forzadas Iluminación Sinalización Medidas de emerxencia
Exemplos de tarefas afectadas	Traballos que requiran de desprazamento a pé. Por exemplo: traballos na construción (albanaría, encofrado, ferralla, cantería, escaiola, fontanería, carpintería, solado, instalación de fachadas... etc); industria (tarefas de mantemento, traballos en almacén, de reposición, traballos de mecánica, carpintería, carpintería metálica, soldadura, caldeiraría), traballos agrícolas, traballos de xardinaría e montes; servizos (cociñas, camareiras/os, limpeza, dependentas/es, artesáns, traballo na industria da alimentación); mar (marifeiros/as, mariscadoras); sanidade (persoal de: enfermaría, auxiliar de enfermaría, celador e de atención aos maiores).
Medidas preventivas	Orde e limpeza no lugar de traballo Eliminar superficies esvaradías Evitar traballo en espazos con accesibilidade limitada ou que requiran de posturas forzadas (agachados, crequenhas, con torsións das costas, traballos por riba dos ombros) Sinalizar axeitadamente as zonas de traballo Aumento de iluminación nas zonas de traballo Adeguar os planos de emerxencia e evacuación en relación ás vías de evacuación e tempos de evacuación, etc. Realización de avaliacións específicas de posto de traballo para T+55 Desenvolvemento de programas de exercicio físico para a mellora e mantemento do equilibrio. Avaliar as competencias que se precisan para a realización das diferentes tarefas para adaptalas ao índice de capacidade de traballo (ICT*) do traballador/a. Permitir unha volta gradual ao traballo tras ausencia prolongada por IT Proporcionar información axeitada do posto de traballo na reincorporación
REDUCCIÓN DA MOVILIDADE ARTICULAR E DA FLEXIBILIDADE	A flexibilidade sofre tamén unha redución progresiva coa idade, pero o efecto é específico para cada movemento articular. Existen diversos estudos que nos proporcionan información sobre porcentaxes de diminución no tren superior. Os valores medios de redución tenden a ser maiores en mulleres que en homes; despois dos 60 anos esa diferenza aumenta, e a muller é entre un 20 e un 40% máis flexible que o varón; pero segundo outros estudos, o efecto de xénero é máis débil que o da idade.
Riscos asociados	Caídas ao mesmo nivel Caídas a distinto nivel Manipulación manual de cargas Ergonomía de máquinas e ferramentas Sobresforzos Posturas forzadas Trastornos musculoesqueléticos Movements repetitivos

Exemplos de tarefas afectadas	Traballos que requiran desprazamentos ou flexión de articulacións. Por exemplo: traballos na construción (albanelaría, encofrado, ferralla, cantería, escaiola, fontanería, carpintería, solado, instalación de fachadas... etc); industria (tarefas de mantemento, traballos en almacén, de reposición, traballos de mecánica, carpintería, carpintería metálica, soldadura, caldeiraría), traballos agrícolas, traballos de xardinaría e montes; servizos (cociñas, camareiras/os, limpeza, dependentas/es, artesáns, traballo na industria da alimentación); mar (mariñeiros/as, mariscadoras); sanidade (persoal de: enfermaría, auxiliar de enfermaría, celador e de atención aos maiores); traballos en oficinas.
Medidas preventivas	Evitar tarefas que impliquen moita inclinación ou torsión das costas Planificar axeitadamente os descansos de traballo Evitar traballo en espazos con accesibilidade limitada ou que requiran de posturas forzadas (agachados, crequenas, con torsións das costas, traballos por riba dos ombros) Evitar traballos en altura Evitar traballos en espazos confinados Limitar levantamentos de cargas Favorecer que as cargas poidan ser transportadas preto do corpo Adaptar o posto de traballo se é preciso. Mellorar a ergonomía de máquinas e ferramentas empregadas por T+55 Realización de avaliacións específicas de posto de traballo para T+55 Realización de probas específicas para a vixilancia da saúde Desenvolvemento de programas de exercicio físico para a mellora e mantemento da mobilidade articular. Avaliar as competencias que se precisan para a realización das diferentes tarefas para adaptalas ao índice de capacidade de traballo (ICT*) do traballador/a. Permitir unha volta gradual ao traballo tras ausencia prolongada por IT Proporcionar información axeitada do posto de traballo na reincorporación
MENOR TOLERANCIA AOS CAMBIOS DE TEMPERATURA	
Riscos asociados	Exceso de frío ou calor no posto de traballo Fatiga Carga física do traballo Ritmo de traballo
Exemplos de tarefas afectadas	Traballos ao aire libre, en condicións de disconfort térmico ou temperaturas extremas. Por exemplo: traballos na construción en exterior (albanelaría, encofrado, ferralla, cantería, fontanería, instalación de fachadas... etc); industria (tarefas de mantemento en exterior ou en sistemas de refrixeración e climatización, traballos en cámaras frigoríficas, traballos de reposición, traballos de mecánica, carpintería metálica, soldadura, caldeiraría, traballos en fundicións, ferro e forxa), traballos agrícolas, traballos de xardinaría e montes; servizos (cociñas, limpeza, traballo na industria da alimentación onde se empreguen cámaras ou fornos); mar (mariñeiros/as, mariscadoras); traballos en oficinas.
Medidas preventivas	Evitar tarefas que requiran un gran esforzo físico Iniciar as tarefas co tempo suficiente para que o traballador/a poida aclimatare Dispor de salas de descanso onde os traballadores/as poidan aclimatare Uso de roupa de abrigo, luvas térmicas... Planificar axeitadamente os descansos de traballo Redefinir e adaptar o posto de traballo se é preciso Facilitar os EPIs axeitados Realización de avaliacións específicas de posto de traballo para T+55 Realización de probas específicas para a vixilancia da saúde

	Avaliar as competencias que se precisan para a realización das diferentes tarefas para adaptalas ao índice de capacidade de traballo (ICT*) do traballador/a. Permitir unha volta gradual ao traballo tras ausencia prolongada por IT Proporcionar información axeitada do posto de traballo na reincorporación
VARIACIÓNS DA MASA CORPORAL	O corpo está composto, ademais de por auga, de músculo, graxa e oso. A partires dos 50 anos, prodúcese modificacións nos músculos, a graxa e os osos das persoas que non fan exercicio físico regularmente. Os cambios aos que nos referimos serían: a diminución da masa ósea, a diminución da masa muscular e o aumento da masa graxa. No caso das mulleres maiores, tendencia a sufrir osteoporose, osteoartrite.
Riscos asociados	Caídas ao mesmo nivel Caídas a distinto nivel Caída de obxectos por manipulación Carga física do traballo Trastornos musculoesqueléticos Manipulación manual de cargas Posturas forzadas Movements repetitivos Sobresforzos Ritmo de traballo Ergonomía de máquinas e ferramentas
Exemplos de tarefas afectadas	Tarefas que requiran de forza física, de posturas forzadas ou con ritmos de traballo intensos. Por exemplo: traballos na construción (albanelaría, encofrado, ferralla, cantería, escaiola, fontanería, carpintería, solado... etc); industria (tarefas de mantemento, traballos en almacén, traballos de reposición, traballos de mecánica, carpintería, carpintería metálica, soldadura, caldeiraría, ferro e forxa), traballos agrícolas, traballos de xardinaría e montes; servizos (persoal instrutor de actividades deportivas, cociñas, camareiras/os, limpeza, dependentas/es, artesáns, traballo na industria da alimentación); mar (mariñeiros/as, mariscadoras); sanidade (persoal de: enfermaría, auxiliar de enfermaría, celador e de atención aos maiores); traballos en oficinas.
Medidas preventivas	Orde e limpeza no lugar de traballo Eliminar superficies esvaradías Planificar axeitadamente os descansos de traballo Evitar tarefas que esixan posturas forzadas Evitar tarefas que requiran o emprego de moita forza Favorecer que as cargas poidan ser transportadas preto do corpo Formar aos traballadores/as en técnicas axeitadas de levantamento e transporte de cargas. Evitar tarefas que impliquen moita inclinación ou torsión das costas Redefinir e adaptar o posto de traballo se é preciso Realización de avaliacións específicas de posto de traballo para T+55 Realización de probas específicas para a vixilancia da saúde Desenvolvemento de programas de exercicio físico para a mellora e mantemento da forma física. Avaliar as competencias que se precisan para a realización das diferentes tarefas para adaptalas ao índice de capacidade de traballo (ICT*) do traballador/a. Permitir unha volta gradual ao traballo tras ausencia prolongada por IT Proporcionar información axeitada do posto de traballo na reincorporación Prevención específica de xénero nos procesos de rehabilitación e reincorporación

APARICIÓN DE ENFERMIDADES CRÓNICAS SOCIADAS Á IDADE	Hipercolesterolemia Diabete Enfermidades cardiovasculares Incontinencia urinaria Menopausa Algúns tipos de cancros (endometrio, mama) Maior probabilidade de desenvolver enfermidades profesionais con longo período de latencia Enfermidades respiratorias Sensibilización a contaminantes químicos
Riscos asociados	Polimedicación Comorbilidade Falla de vixilancia da saúde específica Ritmo de traballo Carga física do traballo Ausencias prolongadas ao traballo
Exemplos de tarefas afectadas	Tarefas que requiran carga física, ritmos intensos de traballo.
Medidas preventivas	Evitar tarefas que requiran un gran esforzo físico Planificar axeitadamente os descansos de traballo Redefinir e adaptar o posto de traballo se é preciso Evitar postos de traballo con exposición prolongada a tóxicos Facilitar os EPIs axeitados a cada tipo de contaminante Realización de probas específicas para a vixilancia da saúde Realización de avaliacións específicas de posto de traballo para T+55 Desenvolvemento de programas de exercicio físico, alimentación sa e hábitos saudables para todos os traballadores/as e adaptados a traballadores/as que padezan algunha enfermidade crónica. Axudar ás mulleres en situación de menopausa con medidas sinxelas e non estigmatizantes no lugar de traballo (acceso a auga potable, varias capas de roupa nos uniformes...) Avaliar o estado de saúde dos T+55 con probas específicas como poden ser o índice de Charlson ou o índice de enfermidade coexistente (índice Kaplan). Avaliar as competencias que se precisan para a realización das diferentes tarefas para adaptalas ao índice de capacidade de traballo (ICT*) do traballador/a. Permitir unha volta gradual ao traballo tras ausencia prolongada por IT Proporcionar información axeitada do posto de traballo na reincorporación
TRASTORNOS DO SONO	Coa idade, os patróns de sono tenden a cambiar. A maioría das persoas atopan que o proceso de avellentamento os leva a ter dificultades para conciliar o sono. As persoas maiores espertan con máis frecuencia porque pasan menos tempo no sono profundo. A privación do sono co tempo pode ocasionar confusión e outros cambios mentais. Os problemas máis frecuentes que poden derivar son: insomnio, síndrome das pernas inquietas, narcolepsia ou hipersomnía.
Riscos asociados	Ritmo de traballo Carga de traballo Diminución da atención Susceptibilidade a sufrir accidentes Fatiga física e mental Estrés Problemas emocionais e de comportamento Menor produtividade

Exemplos de tarefas afectadas	Tarefas que requiran de moita atención ou precisión. Por exemplo: traballo nocturno (panadeiros/as, vixilantes...) operarios/as de máquinas de precisión (xoiería, ourivería, relojería, montaxe de equipos electrónicos), operarios/as de guindastres e maquinaria pesada, control aéreo ou persoal que manexe pantallas alfanuméricas, operadores/as en plantas químicas, sanidade (persoal médico, de cirurxía e de enfermaría).
Medidas preventivas	Evitar ambientes ruidosos Flexibilidade horaria Realización de avaliacións específicas de posto de traballo para T+55 Realización de probas específicas para a vixilancia da saúde Avaliar as competencias que se precisan para a realización das diferentes tarefas para adaptalas ao índice de capacidade de traballo (ICT*) do traballador/a. Desenvolvemento de programas de exercicio físico, alimentación sa e hábitos saudables para todos os traballadores/as e adaptados a T+55.
AFECCIÓNS NA VISTA	A idade pode ocasionar problemas visuais como poden ser: menor agudeza visual, sensibilidade ao contraste, menor percepción de profundidade, diminución do campo visual, diminución da coordinación óculo-manual e óculo-pédica.
Riscos asociados	Caídas ao mesmo nivel Caídas a distinto nivel Pegadas sobre obxectos Golpes sobre obxectos inmóviles Golpes e contactos con elementos móbiles da máquina Golpes con obxectos e ferramentas Atrapamento por ou entre obxectos Accidentes de tráfico Iluminación Pantallas de visualización de datos Medidas de emerxencia e evacuación
Exemplos de tarefas afectadas	Afecta a todo tipo de tarefas, especialmente a aquelas que precisen dunha especial precisión e agudeza visual. Por exemplo: traballos na construción (operarios/as de guindastres e maquinaria pesada e en menor medida albanelaría, encofrado, ferralla, cantería, escaiola, fontanería, carpintería, solado, instalación de fachadas, ... etc); industria (operarios/as de máquinas de precisión, xoiería, ourivería, relojería, montaxe de equipos electrónicos, persoal que manexe pantallas alfanuméricas, operadores/as en plantas químicas, tarefas de mantemento, traballos en almacén con carretas elevadoras, traballos de mecánica, carpintaría, carpintaría metálica, soldadura, caldeiraría), conducción de maquinaria en traballos agrícolas, traballos de xardinaría e montes; servizos (transporte, control aéreo, cociñas, camareiras/os, limpeza, dependentas/es, artesáns, traballo na industria da alimentación); mar (mariñeiros/as, mariscadoras); sanidade (persoal médico, de cirurxía e de enfermaría).
Medidas preventivas	Orde e limpeza no lugar de traballo Sinalizar axeitadamente as zonas de traballo, zonas de paso e máquinas. Aumento da iluminación das zonas de traballo Identificación de EPIs axeitados aos T+55 para a realización dalgunhas tarefas (gafas de protección graduadas) Maior contraste nas máquinas que teñan PVD's Maior tamaño de letra nos monitores e pantallas e nos procedementos de traballo escritos. Instalación de dispositivos para evitar cegamentos

	Evitar tarefas que impliquen moita coordinación óculo-manual e óculo-pédica Adeguar os planos de emerxencia e evacuación en relación á iluminación e sinalización. Realización de controis periódicos de visión Realización de avaliacións específicas de posto de traballo para T+55 Avaliar as competencias que se precisan para a realización das diferentes tarefas para adaptalas ao índice de capacidade de traballo (ICT*) do traballador/a. Permitir unha volta gradual ao traballo tras ausencia prolongada por IT Proporcionar información axeitada do posto de traballo na reincorporación
AFECCIÓN NO OÍDO	Hipoacusia
Riscos asociados	Hipoacusia Caídas ao mesmo nivel Caídas a distinto nivel Golpes e contactos con elementos móbiles da máquina Atropelos Accidentes de tráfico Limitacións na comunicación Medidas de emerxencia e evacuación Sinalización
Exemplos de tarefas afectadas	Tarefas relacionadas con sinais acústicos e ordes ou comunicación verbal. Por exemplo: traballos na construción con maquinaria ou en ambiente ruidoso (operarios/as de guindastres e maquinaria pesada, encofrado, ferralla, cantería, carpintería, instalación de fachadas,... etc); industria (operadores/as en plantas químicas, tarefas de mantemento, traballos en cadeas de produción, traballos en almacén con carretas elevadoras, traballos de mecánica, carpintería, carpintería metálica), traballos agrícolas e condución de maquinaria en traballos agrícolas, traballos de xardinaría e montes; servizos (control aéreos, limpeza de zonas industriais); mar (mariñeiros/as, mariscadoras).
Medidas preventivas	Orde e limpeza no lugar de traballo Eliminar superficies esvaradías Evitar traballos en altura Deseño axeitado das máquinas Establecer mecanismos alternativos de comunicación (xestual, intercomunicadores... etc) Delimitar e sinalizar correctamente as zonas de paso de persoas e vehículos Evitar ambientes ruidosos Emprego de medidas de protección colectiva Facilitar aos traballadores/as protección auditiva Identificación de EPIs axeitados aos T+55 para a realización dalgunhas tarefas (audífonos) Aumentar a sinalización naquelas tarefas que dependan de sinais acústicos Adeguar os planos de emerxencia e evacuación en relación aos sinais acústicos Realización de controis auditivos periódicos Permitir unha volta gradual ao traballo tras ausencia prolongada por IT Proporcionar información axeitada do posto de traballo na reincorporación Realización de avaliacións específicas de posto de traballo para T+55 Avaliar as competencia que se precisan para a realización das diferentes tarefas para adaptalas ao índice de capacidade de traballo (ICT*) do traballador/a.

Relación das capacidades psicolóxicas que varían coa idade: menor capacidade de reacción; aumento da precisión, aumento do coñecemento, maior

experiencia; apoio social, mecanismos diferentes de aprendizaxe.

PSICOLÓXICAS

TEMPO DE REACCIÓN	Podemos asocio ao deterioro neurolóxico consecuencia da idade e afectará ao plano motor “o tempo que transcorre entre a aparición do estímulo e a execución da resposta motora apropiada”.
Riscos asociados	Golpes e contactos con elementos móbiles da máquina Golpes por obxectos e ferramentas Golpes contra obxectos inmóbiles Atrapamento por ou entre obxectos Atrapamento por envorco de máquinas Accidentes de tráfico Atropelos Medidas de emerxencia e evacuación Estrés
Exemplos de tarefas afectadas	Tarefas que impliquen tempos de reacción curtos ou con dificultade para que a persoa traballadora dispoña de todo o tempo que precise. Por exemplo: traballos na construción con maquinaria (operarios/as de guindastres e maquinaria pesada... etc); industria (operadores/as en plantas químicas, persoal que manexe pantallas alfanuméricas, tarefas de mantemento, traballos en cadeas de produción, traballos en almacén con carretas elevadoras), condución de maquinaria en traballos agrícolas, traballos de xardinaría e montes; servizos (control aéreo, transporte); mar (mariñeiros/as), tele-marketing, traballos de oficina que requiran de toma de decisións rápidas.
Medidas preventivas	Deseño axeitado do posto de traballo Delimitar e sinalizar correctamente as zonas de paso de persoas e vehículos Facer avaliacións do estrés para acadar ritmos de traballo axeitados aos T+55 Axuste do ritmo de traballo Axuste da carga de traballo Evitar os postos de traballo que impliquen tempos de reacción moi curtos ou movementos moi rápidos. Evitar postos de traballo que non permitan a planificación temporal Realización de avaliacións específicas de posto de traballo para T+55 Avaliar as competencias que se precisan para a realización das diferentes tarefas para adaptalas ao índice de capacidade de traballo (ICT*) do traballador/a. Desenvolvemento de programas formativos de educación viaria e mellora da condución. Desenvolvemento de programas de exercicio físico, alimentación sa e hábitos saudables para o mantemento e mellora da boa forma física de todos os traballadores/as. Permitir unha volta gradual ao traballo tras ausencia prolongada por IT Proporcionar información axeitada do posto de traballo na reincorporación
DIMINUCCIÓN DA INTELIXENCIA FLUÍDA	Tamén se asocia ao deterioro neurolóxico consecuencia da idade e aos cambios cerebrais que se producen.
Riscos asociados	Formación e información Obsolescencia

	Perda de control sobre o traballo Carga mental Estrés
Exemplos de tarefas afectadas	Tarefas que impliquen modificacións frecuentes dos mecanismos de realización do traballo (cambios tecnolóxicos, programas informáticos...) ou que non permitan unha planificación temporal do traballo. Por exemplo: tarefas de departamentos administrativos e comerciais relacionados coas novas tecnoloxías, tarefas de tecnoloxías de información e comunicación, profesionais do ensino, persoal deseñador de software, persoal científico e investigador, fabricación e reparación de produtos electrónicos, traballos en aeronáutica (control aéreo, pilotaxe, persoal técnico de mantemento e seguridade...); operadores/as de bolsa, entidades financeiras.
Medidas preventivas	Elaborar instrucións de traballo que sexan precisas para que o traballador/a as realice adecuadamente Evitar postos de traballo que non permitan a planificación temporal Evitar os postos de traballo que impliquen tempos de reacción moi curtos ou movementos moi rápidos. Avaliar as competencias que se precisan para a realización das diferentes tarefas para adaptalas ao índice de capacidade de traballo (ICT*) do traballador/a Facer avaliacións do estrés para acadar ritmos de traballo axeitados aos T+55 Non excluír da formación aos T+55 Realizar formación específica para T+55 Elaborar programas formativos que fomenten a motivación dos traballadores/as Garantir que os medios materiais e pedagóxicos usados na formación son os axeitados para T+55 Desenvolvemento de programas de mantemento e mellora das capacidades intelectuais.

Relación das capacidades psicosociais que varían das e ao exceso de xornada; necesidade de concilia-
coa idade: maior sensibilidade ao traballo a quen- liación.

PSICOSOCIAIS

TRABALLO A QUENDAS	As consecuencias do traballo a quendas poden ser máis significativas no caso dos traballadores/as de maior idade.
Riscos asociados	Manifestación das consecuencias das alteracións de ritmo circadiano Alteracións do sono Ritmo de traballo Carga de traballo Diminución da atención Susceptibilidade a sufrir accidentes
Exemplos de tarefas afectadas	Todas os traballos a quendas Profesionais da sanidade, de atención aos maiores e coidados; traballos industriais en continuo (fundicións, fabricación de aluminio, centrais térmicas... etc.)
Medidas preventivas	Eliminar as quendas de noite a T+55 Dispoñibilidade de máis días libres para T+55 despois de períodos intensos de traballo Mellorar a organización do traballo a quendas e rotación dos postos de traballo Redefinir e adaptar o posto de traballo se fose preciso (traballo único de mañá ou tarde) Avaliar as competencias que se precisan para a realización das diferentes tarefas para adaptalas ao índice de capacidade de traballo (ICT*) do traballador/a. Permitir unha volta gradual ao traballo tras ausencia prolongada por IT Proporcionar información axeitada do posto de traballo na reincorporación

EXCESO DE XORNADA	As consecuencias do exceso de xornada poden ser máis significativas no caso dos traballadores/as de maior idade polas súas características particulares.
Riscos asociados	Trastornos musculoesqueléticos Manipulación manual de cargas Posturas forzadas Movements repetitivos Sobresforzos Ritmo de traballo Carga de traballo Diminución da atención Susceptibilidade a sufrir accidentes Estrés Carga mental
Exemplos de tarefas afectadas	Tarefas afectadas por picos de produción ou desaxustes na organización do traballo que poden requirir de excesos de xornada. Por exemplo: picos en cadeas de produción, industria, sector naval, construción... normalmente coincidindo con prazos de entrega; traballos administrativos en xestorías, asesorías coincidindo coa presentación de trimestres, declaración da renda, etc; Traballos onde é frecuente o exceso de xornada encuberto (sector bancario, hostalaría, comerciais e traballos por obxectivos... etc)
Medidas preventivas	Evitar os excesos de xornada para T+55 Dispoñibilidade de máis días libres para T+55 despois de períodos intensos de traballo Planificación do traballo con reforzos no cadro de persoal se é preciso Organización do traballo por quendas e rotación dos postos de traballo Evitar postos de traballo que non permitan a planificación temporal Avaliar as competencias que se precisan para a realización das diferentes tarefas para adaptalas ao índice de capacidade de traballo (ICT*) do traballador/a.
PREXUÍZOS SOCIAIS SOBRE A IDADE	Afectan aos traballadores/as maiores e ao seu entorno laboral incidindo na súa motivación e xerando dificultades para a reincorporación ao mundo laboral ou ao mantemento do posto de traballo. O fenómeno do “teito de cristal “ para o desenvolvemento profesional das mulleres acrecéntase como consecuencia da idade.
Riscos asociados	Estrés Depresión Fatiga emocional Medo ao fracaso
Exemplos de tarefas afectadas	Tarefas con carga física onde as diferenzas xeracionais poidan supor un agravio para os T+55 por non estar adaptada a carga de traballo, tarefas que requiran de adaptacións frecuentes a novos modelos de produtos e tarefas nas que o aspecto físico da persoa traballadora entre en conflito co perfil de imaxe proposto pola empresa. Por exemplo: traballos na construción (operarios/as de guindastres e maquinaria pesada, albanelería, encofrado, ferralla, cantería, escaíolas, fontanería, carpintería, solado, instalación de fachadas,... etc); industria (tarefas de mantemento, traballos en almacén, traballos de reposición, traballos de mecánica, carpintería, carpintería metálica, soldadura, caldeiraría, montaxe de equipos electrónicos, persoal que manexa pantallas alfanuméricas); operadores/as en plantas químicas, traballos de mecánica, carpintería, carpintería metálica, soldadura, caldeiraría; traballos de xardinaría e montes; servizos (transporte, control aéreo, cociñas, camareiras/os, limpeza, dependentas/es, traballo na industria da alimentación); mar (mariñeiros/as, mariscadoras); sanidade (persoal médico, de cirurxía, de enfermaría), comerciais.
Medidas preventivas	Aproveitar a experiencia dos traballadores/as na formación a través de plans de transfe-

	rencia de coñecementos entre as diferentes xeracións. Facer avaliacións do estrés para acadar ritmos de traballo axeitados aos T+55 Non excluír da formación aos T+55 Realizar formación específica para T+55 Promover o desenvolvemento da carreira profesional e o recoñecemento dentro da empresa (en igualdade de condicións entre homes e mulleres). Elaborar programas formativos que fomenten a motivación dos traballadores/as Garantir que os medios materiais e pedagóxicos usados na formación son os axeitados para T+55 Desenvolvemento de programas de mantemento e mellora das capacidades físicas e intelectuais. Permitir unha volta gradual ao traballo tras ausencia prolongada por IT Proporcionar información axeitada do posto de traballo na reincorporación Avaliar as competencias que se precisan para a realización das diferentes tarefas para adaptalas ao índice de capacidade de traballo (ICT*) do traballador/a.
CONCILIACIÓN	As necesidades de conciliación da vida laboral e persoal cambian pero non desaparecen co aumento da idade. As mulleres vense, en xeral, máis afectadas por estas necesidades.
Riscos asociados	Estrés Problemas emocionais e de comportamento Baixa motivación Insatisfacción Menor produtividade
Exemplos de tarefas afectadas	Tarefas con pouca flexibilidade horaria, con pouca posibilidade de redución de xornada por razóns distintas do coidado dos fillos ou con excesos de xornada frecuentes. Por exemplo: traballos na construción (sector pouco feminizado onde non son frecuentes as reducións de xornada); industria (conservas, alimentación, téxtil, traballos agrícolas e gandeiros... sectores feminizados onde as traballadoras precisen de conciliación por razóns distintas do coidado dos fillos); servizos (cociñas, camareiras/os, limpeza, dependentas/es con pouca flexibilidade horaria); mar (mariñeiros/as); sanidade (persoal médico, de enfermaría, auxiliar de enfermaría, celador e de atención a maiores); traballos en oficinas con horarios pouco flexibles.
Medidas preventivas	Flexibilidade horaria Ofrecer aos T+55 máis tempo libre Posibilidade de redución de xornada Permitir unha volta gradual ao traballo tras ausencia prolongada por IT Proporcionar información axeitada do posto de traballo na reincorporación Desenvolvemento de programas que axuden á xestión do estrés Ter en conta a relevancia destas necesidades nos sectores feminizados
RESISTENCIA AO CAMBIO	É unha característica propia de todas as persoas pero se ve incrementada coa idade, influída en parte polas dificultades engadidas que experimentan as persoas de maior idade para aprender cousas novas sen as adaptacións pedagóxicas axeitadas.
Riscos asociados	Obsolescencia Cambios na organización do traballo Estrés Problemas emocionais e de comportamento Baixa motivación Insatisfacción Menor produtividade

	Medo ao fracaso Perda de control sobre o traballo
Exemplos de tarefas afectadas	Tarefas que impliquen modificacións frecuentes dos mecanismos de realización do traballo (cambios tecnolóxicos, programas informáticos...) ou que non permitan unha planificación temporal do traballo. Por exemplo: Operadores/as de máquinas industriais (pontes grúa, tornos, fresadoras, prensas...) operarios/as de máquinas de precisión, montaxe de equipos electrónicos, informáticos e tecnoloxías da información e comunicación, persoal que manexa pantallas alfanuméricas, operadores/as en plantas químicas, tarefas de mantemento, traballos de mecánica; sanidade (persoal médico, de cirurxía e de enfermaría), ensino.
Medidas preventivas	Elaborar programas de formación dirixidos á preparación e adecuación ás novas situacións ou condicións de traballo. Introducir os cambios no traballo de forma gradual. Aproveitar a experiencia dos traballadores/as na formación a través de plans de transferencia de coñecementos entre as diferentes xeracións. Realizar formación específica para T+55. Elaborar programas formativos que fomenten a motivación dos traballadores/as. Garantir que os medios materiais e pedagóxicos usados na formación son os axeitados para T+55.

Ligazón á táboa [Perfil de vulnerabilidade T+55](#)

Fonte: [Guía de Seguridade e Saúde Laboral para persoas traballadoras maiores de 55 anos. Riscos](#)

[novos e emerxentes](#). Gabinete Técnico Confederal de Saúde Laboral. Confederación Intersindical Galega.



Edita: Gabinete Técnico Confederal de Saúde Laboral

