



# RECOMENDACIONES PARA UN ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE

en el área de producción  
en el sector de residuos y reciclaje

FINANCIADO POR:

COD. ACCIÓN AS2018-0121



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE TRABAJO, MIGRACIONES  
Y SEGURIDAD SOCIAL



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



Federación Española de la Recuperación y el Reciclaje

# CONTENIDO

<b>1</b>	Escenario general respecto al envejecimiento. Antecedentes .....	3
<b>2</b>	¿Qué es el envejecimiento activo? Calidad de vida y sus indicadores .....	5
<b>3</b>	Relación entre la población envejecida y empleabilidad .....	8
<b>4</b>	Daño, debilidades, amenazas, fortalezas y oportunidades .....	9
<b>5</b>	Envejecimiento de la población activa en España y su reflejo en el sector de residuos y reciclaje .....	12
<b>6</b>	Efectos negativos del proceso de envejecimiento .....	14
<b>7</b>	Recomendaciones para el envejecimiento saludable - empresa .....	16
<b>8</b>	Recomendaciones para el envejecimiento saludable - empleado .....	18
<b>9</b>	Píldoras .....	23
<b>10</b>	Bibliografía .....	23

## ESCENARIO GENERAL RESPECTO AL ENVEJECIMIENTO ANTECEDENTES

El envejecimiento es una realidad innata al ser humano, un proceso natural y un fenómeno presente a lo largo de su ciclo vital.

Al tratarse de una situación inherente a la sociedad y por tanto al desarrollo del panorama laboral actual, nos interesa conocer los siguientes datos para realizar una toma de contacto con el escenario general que nos atañe.

Actualmente nos enfrentamos a una transformación demográfica global que implica que:

- En 2050 el número de personas de más de 60 años aumentará de 600 millones a casi 2000 millones.
- Se prevé que el porcentaje de personas de 60 años o más se duplique, pasando de un 10% a un 21%.
- Los países en desarrollo tendrán un incremento mayor y más rápido, donde se prevé que la población anciana se multiplique por cuatro en los próximos 50 años.
- Para el año 2030 los individuos de la generación del “baby boom” serán ancianos y se calcula que este grupo representará un 20% de la población.



Si analizamos los datos de España relativos a envejecimiento, podemos comprobar que, de modo más pesimista respecto al escenario global, las tendencias a nivel nacional son las siguientes:

- Según las proyecciones realizadas por el Instituto Nacional de Estadística, en el año 2050 las personas mayores de 65 años estarán por encima del 30% de la población (con casi 13 millones).
- Las personas octogenarias llegarán a ser más de 4 millones, lo que supondría más del 30% del total de la población mayor.
- Las proyecciones realizadas por la Organización de las Naciones Unidas (ONU), sitúan a España en el año 2050 como el país más envejecido del mundo, cuya población mayor de 60 años se situaría por encima del 40%.

Teniendo en cuenta la previsión de la Estrategia Española de Seguridad y Salud en el Trabajo 2015-2020, junto con la información facilitada desde la Federación Española de la Recuperación y el Reciclaje (FER):

- Las estadísticas de siniestralidad laboral reflejan una mayor prevalencia de los accidentes de trabajo en pequeñas y medianas empresas.
- El sector de recuperación y reciclaje de residuos está representado por un elevado número de PYMES.
- La población activa en el área de producción, dentro del sector de recuperación y reciclaje de residuos, se adapta a un proceso de envejecimiento de la plantilla de personal.

Por todo ello, a continuación, se presenta el siguiente folleto sobre **RECOMENDACIONES PARA UN ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE EN EL ÁREA DE PRODUCCIÓN EN EL SECTOR DE RESIDUOS Y RECICLAJE**, con el objetivo de:

- » PROPORCIONAR MATERIAL DIVULGATIVO sobre el envejecimiento activo y saludable en el área de producción.
- » FOMENTAR Y DESARROLLAR UNA CULTURA PREVENTIVA incidiendo en hábitos saludables en los puestos de trabajo del área de producción.
- » CONCIENCIAR Y SENSIBILIZAR a empresarios y trabajadores SOBRE conceptos relacionados con el ENVEJECIMIENTO ACTIVO, la PREPARACIÓN PARA LA JUBILACIÓN y el conocimiento de PAUTAS DE VIDA SALUDABLE.
- » DIFUNDIR Y DIVULGAR ENTRE LOS TRABAJADORES conceptos relacionados con el envejecimiento activo, la preparación para la jubilación y el conocimiento de pautas de vida saludable, enfocadas a favorecer la prolongación de una vida laboral más saludable.



## ¿QUÉ ES EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO?

Asociado al concepto de envejecimiento, la Organización Mundial de la Salud (OMS) en año 1999 define el envejecimiento activo como:

*“El proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen. El envejecimiento activo se aplica tanto a los individuos como a los grupos de población. Permite a las personas realizar su potencial de bienestar físico, social y mental a lo largo de todo su ciclo vital y participar en la sociedad de acuerdo con sus necesidades, deseos y capacidades, mientras que les proporciona protección, seguridad y cuidados adecuados cuando necesitan asistencia”.*

Una definición tan completa se resume aplicando el principio básico de envejecer bien. De igual modo, el término “activo” se retroalimenta de tres factores esenciales:



- » BIENESTAR FÍSICO (salud),
- » BIENESTAR MENTAL (participación en la sociedad de acuerdo con las necesidades, capacidades y deseos),
- » BIENESTAR SOCIAL (la seguridad, protección y cuidados).

Estos tres pilares forman parte de otro concepto relacionado con el envejecimiento activo y acuñado por la Organización Mundial de la Salud que definimos a continuación; la CALIDAD DE VIDA.



## ¿QUÉ ES EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO? CALIDAD DE VIDA Y SUS INDICADORES

La Organización Mundial de la Salud define la Calidad de Vida como:

*“La percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, sus expectativas, sus normas, sus inquietudes”.*

Los factores básicos que intervienen para mantener la calidad de vida son la familia, educación, trabajo, infraestructura y salud. Pero al tratarse de procesos particulares sobre la vida de cada persona, a lo largo de los años se han venido desarrollando distintos instrumentos y encuestas para valorar la satisfacción de las personas.

Sin entrar en un análisis exhaustivo sobre las medidas de cuantificación, uno de los primeros pasos para analizar las pautas recomendables de envejecimiento activo, consiste en realizar una síntesis de las dimensiones que llega a abarcar el concepto de calidad de vida, incluyendo:

Bienestar físico, emocional y material. Donde los indicadores para valorar cada uno de los parámetros van desde:

- » **Bienestar físico:** que incluye salud, actividades de la vida diaria, atención sanitaria, ocio, etc.
- » **Bienestar emocional:** que considera la alegría, la percepción personal, la ausencia de estrés, etc.
- » **Bienestar material:** donde se relacionan el estado financiero, el empleo y la vivienda.

Las **relaciones interpersonales** son definidas considerándolas como aquellas que influyen en las interacciones, relaciones, apoyos, inclusión social, integración y participación en la comunidad, roles comunitarios y apoyos sociales.



**El desarrollo personal y la autodeterminación**, cuyos indicadores valoran desde la educación, competencia personal y desempeño hasta la autonomía/control personal, metas y valores personales, preferencias.

Y **los Derechos Humanos** que abarcan conceptos relacionados con el respeto, la dignidad, la igualdad y también el ámbito legal que implica la ciudadanía, acceso y justicia.

Todos ellos se consideran indicadores influyentes en el cómputo global para conseguir una buena calidad de vida.

## RELACIÓN ENTRE LA POBLACIÓN ENVEJECIDA Y EMPLEABILIDAD

La situación de partida es la que venimos planteando: **la población en general es cada vez mayor y por lo tanto afecta directamente a la fracción laboral de la misma**. La previsión es, además, la reducción de nuevas generaciones que se incorporen al mercado laboral, debido al descenso prolongado en las ratios de natalidad.

Esta realidad se traduce en un **predominio de trabajadores a pocos años de jubilarse, en contraste con los menores de 35 años**. Este planteamiento requiere, por parte de las empresas del sector de la recuperación y el reciclaje de residuos, la asunción de nuevos retos que les permita afrontar las nuevas circunstancias, relacionados con:

- Adaptación de puestos de trabajo que requieran mayor esfuerzo físico.
- Reemplazo de tareas físicas por cognitivas.
- Actualización y desarrollo continuo de las plantillas de personal.
- Adaptación a las nuevas tecnologías y aplicaciones informáticas.
- Promoción de la salud de los empleados en su entorno de trabajo.
- Desarrollo de estrategias que minimicen el impacto de las bajas laborales.
- Adaptación a los requerimientos de los nuevos mercados.
- Diseño y puesta en marcha de planes de pensión y viabilidad para las personas jubiladas, dentro de las políticas de Recursos Humanos de la empresa.

En definitiva, el envejecimiento poblacional se debería considerar como una oportunidad empresarial, que ofrece la posibilidad de crear un nuevo sistema de gestión de las personas, incorporando la adaptación a las distintas etapas de la vida laboral de sus plantillas.

***Las empresas del sector de la recuperación y el reciclaje de residuos deben plantear el cambio, de modo que el envejecimiento se gestione como un proceso que afecta a toda la vida de las personas, en lugar de un hecho aislado que sucede en el momento en que se alcanzan los 65 años.***



## DAFO, DEBILIDADES, AMENAZAS, FORTALEZAS Y OPORTUNIDADES

Para sintetizar la información y ofrecer una visión general sobre cómo afecta el envejecimiento a la población, utilizamos la herramienta metodológica DAFO, para mostrar las principales características del modelo con elementos positivos y negativos asociados al concepto de envejecimiento activo y saludable.



### DEBILIDADES

- » En los últimos años el envejecimiento de la población se ha convertido en una cuestión social.
- » Los estereotipos asociados al envejecimiento están distorsionados y establecen prejuicios basados en que el envejecimiento normal lleva siempre aparejado el deterioro biológico y demás trastornos como la demencia.
- » Los servicios de salud no están adecuadamente preparados para integrar los sistemas de cuidados a largo plazo que fomenten el mayor bienestar de las personas mayores.
- » Se considera imprescindible la sensibilización de las empresas respecto a la inclusión de personal de edad avanzada en la plantilla.



### AMENAZAS

- » Innegables los efectos del cambio demográfico en la sociedad.
- » La coyuntura económica del país es un factor decisivo en el desarrollo del envejecimiento activo: reducción del gasto en política social, aumento políticas de austeridad y recortes en el Estado de bienestar.
- » Hoy día existe la discriminación por motivos de edad, que puede incluir tanto prejuicios como prácticas discriminatorias a nivel personal e institucional. Hay desigualdades de jubilación y estado de salud que dependen del nivel de ingresos del individuo.



## FORTALEZAS

- » El envejecimiento activo ayuda a mejorar la calidad de vida.
- » Con mayor autonomía, la persona mayor puede disponer de más capacidad de decisión y una vida más participativa.
- » La posibilidad de desarrollar una participación social activa conlleva la creación de nuevas relaciones y generación de mayor vínculo con su comunidad.
- » Una organización que promueva la integración de las personas mayores en su plantilla, presentará beneficios respecto a la mejora del clima laboral, reducción de burnout, del absentismo laboral y mejora del trabajo en equipo.
- » La adaptación a los cambios de la estructura de edad conllevaría la reducción al mínimo de los gastos asociados con el envejecimiento de la población y el aumento al máximo de las múltiples contribuciones que realizan las personas mayores, considerando:
  - Su fuerza de trabajo formal o informal.
  - Los impuestos a los que responden y el consumo que generan.
  - Las prestaciones de dinero u otros bienes que realizan a sus familias y comunidades.



## OPORTUNIDADES

- » La visión sobre el mercado tradicional se debe transformar hacia un mercado cuyos componentes sean intergeneracionales y transversales para todas las edades y en el que los mayores se consideren productos de previsión y planificación.
- » La edad de la plantilla se debe dejar de considerar como un factor de coste, y pasar a valorarlo como una ocasión de trabajar simultáneamente con la sabiduría de los expertos junto con la energía de los más jóvenes.
- » Se plantea la necesidad de encontrar las ventajas competitivas que ofrecen las alianzas estratégicas que puedan posicionar el envejecimiento como un elemento institucional.

- » El uso de términos que sustituyan el concepto de “envejecimiento” por “cambio demográfico” o de “gestión de la edad” incentivarán el cambio de roles y la integración de las personas de edad.
- » Cualquier política pública debe enfocarse en el empoderamiento de las personas mayores para que alcancen logros que las generaciones anteriores no se hubieran podido plantear.
- » Se debe garantizar la seguridad financiera y sostenible para el bienestar en la vejez.
- » La gestión de la edad debe estudiarse desde un punto de vista flexible, que integre distintos enfoques innovadores sobre el curso de la vida.



## ENVEJECIMIENTO DE LA POBLACIÓN ACTIVA EN ESPAÑA Y SU REFLEJO EN EL SECTOR DE RESIDUOS Y RECICLAJE

El previsible incremento de trabajadores de edad avanzada en las empresas en las próximas décadas, como venimos comentando, está motivado por la disminución de personas jóvenes y progresivo aumento de personas de edad avanzada. Esta continua ampliación de la esperanza de vida, como cabe esperar, está ligada a la mejora de la salud y la calidad de vida.

En España se están llevando a cabo distintas estrategias para el empleo de los trabajadores y trabajadoras de más edad, que incluyen medidas de relevancia social y económica destinadas a:

- Elevar la tasa de empleo y disminuir el desempleo en el colectivo.
- Favorecer el mantenimiento del empleo y la prolongación de la vida laboral.
- Mejorar las condiciones de trabajo en materia de seguridad y salud.
- Promover la reincorporación de la vida laboral.

Los datos de las Encuestas Nacionales de Salud muestran que, **a partir de los 55 años, la población es más vulnerable** a una serie de procesos patológicos directamente relacionados con el propio envejecimiento y el efecto acumulado a largo plazo de estilos de vida poco saludables.

En materia de seguridad y salud, cuando el trabajador lleva realizando las mismas funciones durante mucho tiempo, genera **monotonía en su desempeño** que puede tener consecuencias negativas sobre la salud.

Estos factores son decisivos a la hora de que el envejecimiento de la población activa sea considerado actualmente un riesgo laboral emergente. Los **cambios psicofísicos propios del proceso de envejecimiento** hacen que los trabajadores de mayor edad puedan ser más vulnerables a ciertos riesgos laborales.

De igual modo, existen determinados sectores, entre los que se encuentra el de “residuos y reciclaje”, en los que resulta de especial importancia el envejecimiento de la población activa debido a que se desempeñan tareas físicas, que implican cargas físicas y que requieren de una cualificación de los trabajadores en cuestión de seguridad.

En la identificación de los riesgos laborales entendidos como el resultado de la interac-



ción entre el trabajador y el medio de trabajo, es importante tener en cuenta no sólo la actividad “per se”, si no también factores como la edad, pudiendo incidir en el incremento de los riesgos laborales.

En nuestro país, los trabajadores mayores de 55 años en sectores de especial peligrosidad, presentan cinco formas de accidente más habitual:

- Por sobreesfuerzo físico.
- Por golpes sobre o contra objetos como resultado de caída.
- Por golpes sobre o contra objetos como resultado de un tropiezo o choque contra un objeto inmóvil.
- Por choque o golpe con un objeto que cae o se desprende.
- Por contacto con un agente material cortante.

Cabe mencionar que estas formas de accidente son las mismas para todos los grupos de edad y en cifras muy similares.

También hay que destacar que, en los sectores de más peligrosidad, más de un tercio del segmento de la población activa manifiesta que **no podrá seguir realizando el mismo tipo de trabajo una vez hayan alcanzado los 60 años**, según datos de la VII Encuesta Nacional de Condiciones de Trabajo.

En el **SECTOR DE LA RECUPERACIÓN Y EL RECICLAJE DE RESIDUOS**, constituido principalmente por un elevado número de PYMES, cada vez más hay trabajadores de edad avanzada en el área de producción.

## EFFECTOS NEGATIVOS DEL PROCESO DE ENVEJECIMIENTO

La probabilidad de que se materialice un daño y la gravedad de sus consecuencias se incrementan con la realización de ciertas tareas por parte de trabajadores de mayor edad, debido a los cambios psicofísicos que conlleva el envejecimiento.

Entre los cambios asociados se incluyen, según el *Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo*:

### **Envejecimiento neurológico:**

- » Pérdida de la agilidad y capacidad de reacción refleja.
- » Pérdida de memoria.
- » Reducción de la capacidad de asociación de ideas.

### **Envejecimiento físico:**

- » La respuesta a la demanda física puede verse reducida por la disminución del gasto cardíaco y por una menor tolerancia a la actividad física.
- » Los trabajadores mayores son más susceptibles de perder masa muscular y por lo tanto ven disminuida su fuerza.
- » La densidad ósea disminuye con la edad, lo que repercute en una mayor propensión a las fracturas.
- » Los trabajadores mayores son más susceptibles a alteraciones inflamatorias crónicas, que están relacionadas con la artritis y dolencias que pueden limitar la movilidad articular.
- » La composición y peso del cuerpo tiende a cambiar con los años; se produce una mayor predisposición a la diabetes y la hipertensión y se reduce la flexibilidad y movilidad.



### **Envejecimiento sensorial:**

- » Pérdida progresiva de la capacidad visual; reducción de la agudeza y el campo visual, disminución de la capacidad de adaptación al contraste y al color, deslumbramientos, etc.
  
- » Pérdida progresiva del sentido de la audición; la presbiacusia se caracteriza por una pérdida de audición gradual pero significativa que afecta a todas las frecuencias.

A pesar de la vulnerabilidad de la población mayor frente a ciertos riesgos laborales, sus consecuencias y la gravedad de los mismos, los aspectos positivos adquiridos con la edad posicionan la balanza hacia el lado favorable, es decir, que resulta beneficioso para la empresa la participación de trabajadores veteranos dentro de sus plantillas de personal.

En la mayoría de los casos, los aspectos positivos están relacionados con la experiencia en el trabajo:

- Conocimiento adquirido,
- Capacidad de razonamiento y deliberación,
- Comunicación,
- Raciocinio y comprensión del medio.

Así mismo, los empleados que desarrollan su carrera profesional permaneciendo en una empresa hasta alcanzar su edad avanzada, han desarrollado un **sentimiento de compromiso y motivación por su trabajo** que supone un importante activo no material.

## RECOMENDACIONES PARA EL ENVEJECIMIENTO SALUDABLE – EMPRESA

Considerando la información anteriormente expuesta, que enumera los perjuicios del envejecimiento en el desarrollo del puesto de trabajo, a continuación, exponemos las pautas recomendadas para avanzar en el diseño y puesta en práctica de **MEDIDAS DIRIGIDAS A LAS EMPRESAS DEL SECTOR DE LA RECUPERACIÓN Y EL RECICLAJE DE RESIDUOS QUE FAVOREZCAN EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO RELACIONADAS CON:**

- 1 El diseño del puesto.**
- 2 La información y la formación.**
- 3 La planificación de los trabajos y la organización de la empresa.**
- 4 Sensibilización y promoción de buenas prácticas.**

**1** ▶ En relación al **diseño del puesto**, se recomienda:

- Principalmente adaptar el puesto de trabajo a los cambios propios del envejecimiento, especialmente los relacionados con la carga física, la capacidad perceptiva y cognitiva y el manejo de los equipos de trabajo.
- Facilitar un nivel de iluminación y contraste que facilite la visión de señales y textos que sean precisos.
- Reducir los niveles de ruido que puedan afectar a la concentración, mientras que se facilite la percepción de aquellas señales sonoras que resulten relevantes.

**2** ▶ Respecto a la **formación e información**, las pautas a seguir son:

- Contemplar las particularidades del colectivo de trabajadores mayores en los planes de formación de la empresa.
- Realizar formaciones específicas para el colectivo de adaptación a los cambios técnicos y tecnológicos asociados al puesto, a los procesos y los equipos.
- Fomentar la transferencia del conocimiento que albergan los trabajadores mayores para que se convierta en un activo en relación a la seguridad y salud en el sector.

**3** ▶ A la hora de **planificar los trabajos** y en la propia **organización de la empresa**, los consejos son:

- Asignar a los trabajadores mayores tareas en las que se requiere más experiencia, pero con menos carga física.
- Reducir el tiempo de realización de tareas de mayor esfuerzo físico y establecer rotación en dichos puestos.
- Planificar en la programación de horarios la posibilidad de que los trabajadores mayores necesiten más descansos o puedan requerir más tiempo para realizar sus tareas.
- Considerar las características de vulnerabilidad de los trabajadores mayores a la hora de planificar los trabajos, especialmente en lo relativo a exposición a condiciones ambientales, ruido, vibraciones, o trastornos musculoesqueléticos.
- Considerando los riesgos que más prevalecen en el sector, como puedan suponer los atrapamientos, asignar, en mayor medida, esas tareas asociadas a trabajadores jóvenes.
- Evitar el exceso de información y la explicación de tareas complejas en intervalos cortos de tiempo, ya que puede implicar un alto requerimiento de memoria para los trabajadores mayores.
- Las demandas de trabajo se deben ajustar a las capacidades de los trabajadores envejecidos.

**4** ▶ La **sensibilización y promoción de las buenas prácticas** para el envejecimiento activo se deben trabajar desde:

- La promoción y el desarrollo de programas que aborden aspectos como los estilos de vida saludables, los hábitos que favorecen el buen envejecimiento, la adaptación a los cambios sociales, adecuación al entorno físico y psicosocial, etc.
- Hacer hincapié en los beneficios que aporta la prolongación de la vida laboral aprovechando los aspectos positivos de la edad y reduciendo los riesgos.
- Divulgar y concienciar sobre los aspectos positivos de la edad, tales como experiencia, conocimiento, mantenimiento de las capacidades, sentimiento de integración, de productividad y de bienestar asociados.

## RECOMENDACIONES PARA EL ENVEJECIMIENTO SALUDABLE – EMPLEADO

Además de las recomendaciones para el envejecimiento activo que parten de la propia estructura y planificación de la empresa de gestión de residuos y reciclaje, es el propio trabajador el que debe tomar conciencia y asumir la responsabilidad que implica seguir las pautas y consejos en pro de alcanzar un envejecimiento activo y saludable.

A nivel personal, la práctica de hábitos saludables es la clave para mejorar la calidad de vida de los mayores. El estilo de vida saludable está conformado por factores como la alimentación, ejercicio físico, la relación con el medio ambiente, la prevención de la salud, la actividad social y por supuesto, el trabajo.

Las **PAUTAS A SEGUIR EN RELACIÓN A LOS AGENTES EXPUESTOS SON LAS SIGUIENTES:**



### EJERCICIO FÍSICO

El exceso en la ingesta de calorías, el colesterol, el entumecimiento de músculos y huesos, los picos de tensión arterial, el aumento de niveles de glucosa en sangre, el estrés, etc. son síntomas nocivos de un estilo de vida pernicioso instaurado actualmente en la sociedad a consecuencia de los ritmos frenéticos de trabajo y compromisos adquiridos.



**La práctica de 30 minutos diarios de actividad física básica**, como pudiera ser caminar a paso rápido, es suficiente para controlar los excesos de los parámetros mencionados además de ayudar a dormir mejor, mejorar la autoestima, adquirir un estado de relajación y evitar cambios de humor y, en definitiva, experimentar un incremento en el estado de satisfacción personal.



### DIETA EQUILIBRADA

**El objetivo consiste en mantener las necesidades nutricionales del organismo** en función del consumo energético que éste precisa para el desarrollo de su actividad diaria. Para ello, la práctica de una alimentación saludable incluye todos los alimentos

contemplados en la pirámide nutricional en las proporciones adecuadas y en cantidad suficiente.

Cabe resaltar los peligros que los regímenes alimenticios no contrastados por profesionales y los falsos remedios para adelgazar tienen sobre nuestra salud. Se recomienda, en todo caso, acudir al consejo de los especialistas en nutrición y dietética para recibir los criterios recomendables a seguir en nuestra dieta.



## REDES SOCIALES

Toda aquella actividad social saludable ayuda a prevenir el deterioro gradual de las capacidades físicas y mentales. Respeto, interés, admiración, cooperación, etc. son vínculos que potencian el desarrollo personal y que evitan el aislamiento y el sentimiento de soledad.

Retomando el anterior punto relativo al ejercicio físico, mencionar que cuando se practica en grupo, también puede ser un buen método para **desarrollar una actividad social saludable**.



## EQUILIBRIO MENTAL

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud como “un estado de completo bienestar físico, mental y social”. El desarrollo personal, la capacidad de afrontar los retos personales y profesionales, la gestión eficiente de situaciones de estrés, etc. son capacidades derivadas del estado de bienestar emocional y psicológico.

De igual modo, el **entrenamiento de nuestras facultades intelectuales** mediante ejercicios que potencian la memoria, la capacidad de concentración, el aprendizaje de nuevas materias, la atención, etc. retrasa el deterioro cognitivo y la aparición de demencias.



## HÁBITOS DE HIGIENE

La higiene no sólo abarca la limpieza y aseo del cuerpo, sino que afecta también al ámbito doméstico y profesional. Practicando una **correcta higiene** se evitan infecciones y afecciones en la salud.

De igual modo, siempre que sea posible, se deberá procurar evitar la exposición de nuestro organismo a sustancias tóxicas, por el riesgo para la salud que conlleva, ya sea en forma de contaminación ambiental urbana, productos de limpieza del hogar, químicos empleados en el trabajo, etc.



## DEPENDENCIA A SUSTANCIAS NOCIVAS

La incidencia de los efectos de tabaco, alcohol y drogas sobre el organismo se considera definitivamente negativa respecto al envejecimiento y cualquier aproximación a la vida saludable.

El abuso en el consumo de fármacos, cada vez más generalizado a día de hoy, interfieren de igual modo en los parámetros de salud normalizados, generando **efectos adversos sobre el organismo**, (a corto, medio y largo plazo), así como problemas de dependencia a dichas sustancias sintéticas.



## OCIO Y TIEMPO LIBRE

Cualquier actividad elegida que se practique **de forma eficiente y placentera** ocupando nuestro tiempo libre, conlleva una satisfacción asociada a nivel personal que repercute sobre la calidad de vida y el estado de bienestar del individuo.



La lectura, los viajes, las excursiones, ir al cine, cocinar, cuidar de una mascota, el senderismo, etc. son actividades que enriquecen las vivencias personales favoreciendo el sentimiento de satisfacción y autodesarrollo.



## VIGILANCIA DE LA SALUD

La información que facilitan los exámenes de salud, ya sea a nivel individual como de empresa, nos ayuda a **conocer posibles necesidades o afecciones en nuestro equilibrio vital**.



Por otro lado, la vigilancia de la salud puede suponer un punto de arranque para la implantación de la promoción de salud y práctica de hábitos saludables en las empresas. Con la información obtenida en las campañas de reconocimientos médicos de la empresa se puede trabajar en la determinación de las necesidades de la plantilla, planes de intervención y diseño de acciones relativas a la mejora de la salud y calidad de vida.

Teniendo en cuenta las pautas a seguir para alcanzar el envejecimiento activo y saludable, exponemos un listado en el que enumeramos una serie de PRÁCTICAS RECOMENDADAS:

### › A nivel personal:

- Ejercita tu mente.
- Practica ejercicio físico al menos tres veces a la semana.
- Mantén una alimentación sana y equilibrada.
- Evita el consumo de sustancias nocivas, (tabaco, drogas, etc.) y el abuso de alcohol y medicamentos.
- Procura ritmos de sueño y descanso equilibrados.
- Practica ejercicios de relajación para mejorar la salud mental y evitar situaciones de estrés, ansiedad, depresiones, etc.
- Cuida y mantén una higiene personal saludable.
- Disfruta del tiempo libre.
- Fortalece las relaciones sociales y actividades grupales.

### › A nivel de empleado:

- Fomenta la buena conducta y el respeto por las normas de convivencia para prevenir, en la medida de lo posible, accidentes laborales o de tráfico.
- Garantiza el cumplimiento de las condiciones de seguridad en tu puesto de trabajo.
- Planifica las tareas, evita situaciones de estrés, conflictividad, peligrosidad, etc.
- Participa en los procesos de la empresa en los que puedas aportar desde tu experiencia y resulte de utilidad.



- Demuestra interés por el reciclaje formativo en relación a las nuevas tecnologías y técnicas aplicables a tu puesto de trabajo.
- Comparte la experiencia y el conocimiento adquiridos en tu vida profesional.
- Refuerza tus capacidades físicas y mentales para estar mejor preparado ante tu jornada de trabajo.
- Participa de manera activa en aquellas estrategias, políticas y proyectos desarrollados por la empresa que favorezcan las buenas prácticas para el envejecimiento activo.
- Cuida que la imagen de las personas de mayor edad activas en la plantilla no se asocie con un concepto erróneo según su sesgo.
- Refuerza el concepto de envejecimiento saludable en todas las ocasiones que se presenten: con compañeros, personal de la organización, etc.
- Incluye mensajes positivos respecto al envejecimiento como: utilidad, oportunidad, saberes, adaptación, ilusión, participación, seguir adelante, etc.
- Presta atención a los consejos sobre nuevas técnicas y tecnologías que puedan conocer los compañeros de generaciones más jóvenes.
- Solicita, en caso necesario, la adaptación de las tareas y condiciones de trabajo para que sean acordes con tus capacidades físicas.
- Pon en práctica lo aprendido y adquirido durante los años de experiencia laboral.
- Realiza aportaciones y propuestas, siempre que sea posible, relativas a las necesidades específicas del personal de mayor edad en la plantilla.
- Se especialmente responsable en la realización de las tareas que dependan de tu propia autonomía.

En definitiva, participa en un **desarrollo profesional** en el que la actualización de tu formación, la adaptación a las nuevas técnicas y tecnologías y la implicación, sentimiento de compromiso y motivación por tu trabajo te permitan alcanzar las condiciones de vida y de envejecimiento saludable deseables.

El equilibrio perfecto en el sector de la **RECUPERACIÓN Y RECICLAJE DE RESIDUOS** es aquel en el que se alimenta de profesionales con mucho que aportar (desde la experiencia), y empresas que entienden cómo pueden cuidarles.

Es por ello que se debe trabajar continuamente por la **integración de las personas de mayor edad en la plantilla** y se deben realizar programas de actuación en materia de seguridad y salud en el trabajo, políticas preventivas y prácticas seguras que **intervengan en la seguridad, la salud y el bienestar de los trabajadores durante su vida laboral**, para mantenerlos empleados más tiempo mejorando día a día su bienestar personal y profesional.

- Informe mundial sobre el envejecimiento y la salud. Organización Mundial de la Salud (OMS) 2015.
- Envejecimiento activo, envejecimiento positivo. Giró Miranda, Joaquín. Universidad de la Rioja 2006.
- Buenas prácticas y recomendaciones en el diseño de políticas basándose en hechos contrastados que promuevan un envejecimiento activo y saludable. SiforAGE. Comisión Europea 2014.
- <https://www.insst.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/FICHAS%20DE%20PUBLICACIONES/EN%20CATALOGO/SEGURIDAD/riesgos%20emergentes%20sector%20construccion%202013/DT%2081-1-13%20riesgos%20emergentes%20meta.pdf>



FINANCIADO POR:



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE TRABAJO, MIGRACIONES  
Y SEGURIDAD SOCIAL



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



Federación Española de la Recuperación y el Reciclaje