

...Y no olvides los beneficios que obtendrás.

- Anticipar la escasez de talento/capacidades en la empresa.
- Evitar las pérdidas económicas asociadas a una pérdida de capacidades y experiencia.
- Reducir la rotación y costes asociados a la contratación.
- Asegurar una gestión positiva del relevo generacional cuando los trabajadores llegan a la edad de jubilación.
- Aprovechar los puntos fuertes y el talento de los distintos grupos de edad en la organización.
- Mejorar el bienestar de los trabajadores en la empresa y por tanto la productividad.



[mutuamontanesa.es](http://mutuamontanesa.es)



Plan General de Actividades Preventivas de la Seguridad Social 2017

# LA GESTIÓN DE LA EDAD EN LA EMPRESA

**SALUD LABORAL**

Departamento de Prevención de Riesgos Laborales de Mutua Montañesa  
D.L. SA 49-2017

SÍGUENOS EN



# LA GESTIÓN DE LA EDAD EN LA EMPRESA

El progresivo envejecimiento de la población, trae consigo la necesidad de establecer políticas que estimulen la prolongación de la vida laboral y el mantenimiento de la capacidad de trabajo.

Favorecer un envejecimiento activo, estableciendo medidas que garanticen la salud y las capacidades funcionales y cognitivas de los trabajadores de más edad, permitirá mantener la competitividad de tu empresa.

## Los cambios de la edad

Los cambios que se producen en todo proceso de envejecimiento, generan una serie de condicionantes en el desarrollo del trabajo:

- Disminución de la fuerza física.
- Aumento de la tensión arterial.
- Deterioro de la vista y el oído.
- Disminución de la capacidad cardiorrespiratoria.
- Pérdida de masa ósea y desgaste de articulaciones.
- Prevalencia de enfermedades crónicas.
- Cambios cerebrales como: pérdida de memoria y aprendizaje, pérdida de reflejos, mayor tiempo de reacción, etc.

El cómo afecten estos cambios, va a depender de las características de los trabajos específicos a desempeñar por los trabajadores mayores, y por tanto es fundamental determinar el tipo de trabajo que este colectivo de trabajadores puede desempeñar en función de sus actitudes, aptitudes y capacidades.

Por otro lado, esa disminución de capacidades, se contrarresta con su experiencia laboral, que les concede mayor facilidad para asumir liderazgos, sobre todo en momentos difíciles.

## Algunos datos sobre la siniestralidad en mayores que tienes que conocer

- Los trabajadores mayores se accidentan menos, pero la gravedad de sus accidentes es mayor.
- La incidencia de accidentes mortales entre estos trabajadores es más del doble que la del total de asalariados. Las principales causas de estos accidentes mortales sufridos por los trabajadores mayores de 55 años son no traumáticas: derrames cerebrales, infartos, etc.
- En general, presentan mayor disposición a sufrir problemas de salud. La incidencia de las incapacidades temporales no es mayor pero si su duración. La edad aumenta la prevalencia de las enfermedades crónicas.

## ¿Qué puedes hacer en tu empresa?

Algunas recomendaciones para adoptar en tu empresa son las siguientes:

- Implica a la dirección en dar una adecuada respuesta a esta problemática.
- Establece y ajusta los planes de carrera.

- Formación continua y recapitación de estos trabajadores, animándoles a participar en los programas de formación.
- Establece métodos y horarios de trabajo flexibles (por ejemplo, incremento de días libres con la edad).
- Adapta los centros y puestos de trabajo a trabajadores de cualquier edad (iluminación, ruido, desplazamientos, etc.).
- Aprovecha su experiencia para establecer programas de tutoría de los trabajadores jóvenes y transmitirles sus conocimientos.



- Promoción de la salud en la empresa (pruebas de salud adicionales, comida saludable en máquinas expendedoras y menús, establecimiento de desayunos de empresa con disposición de fruta gratuita, agua embotellada a disposición de los trabajadores, fomento de la actividad física, etc.).
- Diversifica la edad de la organización incorporando trabajadores de más edad (por ejemplo para aportar estabilidad a plantillas con alta rotación).