

**LA UPRL  
INFORMA**

 **quirónprevención**

## ENVEJECIMIENTO SALUDABLE: UNA NECESIDAD, UN DERECHO



En los últimos años, y de forma más intensa en los dos últimos, el incremento de la longevidad y con él, el propio envejecimiento de la sociedad, ha adquirido un especial protagonismo en los medios de comunicación, siendo motivo de muchos titulares en artículos de prensa, noticias, trabajos, acciones, declaraciones... retos.

**Que dicho envejecimiento sea saludable, comienza a ser "un imperativo" para la sostenibilidad del propio sistema sanitario y la viabilidad del estado de bienestar, pero analicemos algunos aspectos sencillos.**

Aceptamos y damos por hecho, que la sociedad occidental y, sobre todo, la europea, "se está haciendo mayor" y oímos, con mucha frecuencia, que se ha elevado significativamente el porcentaje de personas mayores en nuestra sociedad, pero...,

**¿Somos conscientes de que por cada uno de nosotros, como parte de esa sociedad, también pasan los años? ¿Somos conscientes de que a nosotros también nos afecta de forma individual?**

Términos como ""trabajadores de edad avanzada" ("Golden Workers" o "Surfers Workers", en el mundo de habla sajona), están vinculados a conceptos tales como el de la necesidad de aumentar la vida productiva de las personas y con ello, retrasar la edad de jubilación... lo que ya comienza a afectarnos a todos, en mayor o menor medida. En muchos países de la UE, la edad de jubilación ya comienza a atrasarse, con lo que una parte muy importante de la población activa se encuentra en este rango de edad.

Entendiendo que el envejecimiento es, ante todo, el resultado (y el logro) de grandes avances biológicos, científicos, sociales, preventivos y del propio estado de bienestar, aquel, se está convirtiendo en un nuevo desafío, por su significación y repercusión social, económica, empresarial y sanitaria.

Con el paso de los años, todos tendemos a sufrir, de forma variable, pero inevitable, una "cierta pérdida de capacidades funcionales", que no necesariamente, nos han de convertir en "sujetos no productivos" o "necesariamente reemplazables".

**Si bien es cierto que suele afectar a los trabajadores de mayor edad (aunque no siempre), dichos trabajadores, por otro lado, tienen y aportan ciertas destrezas, capacidades y competencias distintas de las que poseen generaciones más jóvenes, contribuyendo, en todo caso, con aspectos que hacen necesaria e importante su participación plena en la vida laboral y social.**

Sin ellos, se perderían capacidades profesionales, estructurales y de creación de redes de conocimiento y toma de decisiones, de gran importancia e interés para la empresa y para la sociedad en su conjunto. Además, son una parte muy importante de la población activa de las sociedades modernas y su cifra, que ya ha aumentado, aumentará aún más, sin duda, en los próximos decenios, a tenor de la tendencia demográfica actual.

Estos trabajadores, por diferentes motivos (el envejecimiento, enfermedades padecidas -agudas y crónicas-, etc...), pueden llegar presentar una pérdida de sus capacidades o reservas funcionales, exponiéndoles a una situación de pre-fragilidad o de riesgo de pérdida de su salud, que según los casos y el momento de sus vidas, podrán tener una repercusión variable en la "capacidad para realizar sus tareas" diarias, laborales y extralaborales.

### **Pero... ¿Podemos hacer algo, desde la Salud Laboral, para prevenir y mejorar la evolución de este deterioro? ¡Creemos que SÍ!**

Las pérdidas de capacidad funcional y con ello, el riesgo de pérdida del estado de salud, pueden provenir desde el ámbito del envejecimiento fisiológico (o natural debido a la edad), de los riesgos del desarrollo de su actividad laboral y del padecimiento de ciertas enfermedades (agudas o crónicas) que "dejen secuela" en la reserva fisiológica de la persona.

Establecer un protocolo específico de actuación preventiva, a este respecto, que nos ayude a identificar y actuar sobre dichos factores de riesgo, de forma integral, y que además contemple las demandas específicas de las tareas del puesto de trabajo, nos ayudaría, no sólo a minimizar los daños a la salud derivados de esta situación (el envejecimiento en su sentido más amplio), sino que nos permitiría prevenir los efectos de las posibles disminuciones en dicha reserva funcional, pudiendo adecuar las demandas del trabajo y la ejecución de éste, a las capacidades individuales del sujeto, contribuyendo con ello, al mantenimiento de su estado de salud de a lo largo de su vida.

Desde Quirónprevención, como entidad de prevención, estamos trabajando, desde hace algunos años, en actuaciones y concepciones que, aplicadas de forma preventiva y a lo largo de los años de vida de los trabajadores, permitan evitar o retrasar una posible y significativa pérdida de capacidades funcionales y, en cualquier caso, minimizar lo más posible, su impacto y las consecuencias de su padecimiento sobre la salud de las personas y sus capacidades para el desarrollo de su trabajo.

Con ese objetivo, hemos estado desarrollando, en el marco de diferentes proyectos de I+D+i, métodos de identificación de factores y situaciones de riesgo para, a partir de ello, establecer acciones y estrategias que permitan desarrollar una posible y eficaz Prevención Primaria y de Promoción de la Salud, contemplando criterios de salud integral, individualizada, personalizada y sostenible, teniendo a la persona como eje central de la acción preventiva y su derecho a la salud, como el principal motivador.

Desde la perspectiva de la salud ocupacional, y con la finalidad de una acción basada en la prevención primaria, las pérdidas de capacidades o de reserva funcional, pueden estar causadas por tres tipos de factores: fisiológicos (debidos a la edad); fisiopatológicos (por enfermedades crónicas o agudas) y ocupacionales (referidos a las exigencias y riesgos en el trabajo) y a ellos, van dirigidos nuestros esfuerzos.

Son necesarios, ante estos nuevos retos, nuevos paradigmas y actuaciones en las que la prevención siga siendo un elemento esencial y principal, así lo contempla la propia Unión Europea, con propuestas que contemplen una mayor flexibilidad, nuevos criterios de Vigilancia de la Salud, adaptación de las tareas en los puestos de trabajo y un nuevo enfoque en el diseño del entorno de trabajo.

De esta forma, siendo nosotros sujetos y actores de esa propia acción preventiva, aportaremos nuestro granito de arena para conseguir "una vejez más saludable"... para todos.

