Older Worker Safety: Experience Counts—So Do the Risks Picture This – Spanish





En la imagen, el trabajador de más edad está levantando una gran caja con la palabra «FRÁGIL» escrita en ella con una postura incorrecta, mientras se agarra el hombro con dolor, lo que indica que es posible que ya esté sufriendo una distensión o una lesión. Está doblando y girando el torso bajo el peso, movimientos que ejercen aún más presión sobre las articulaciones y los músculos envejecidos. A su alrededor, los trabajadores más jóvenes se mueven rápidamente con transpaletas, creando un entorno acelerado al que él puede tener dificultades para seguir el ritmo. Esta combinación de esfuerzo físico, presión por el ritmo y reducción del apoyo ergonómico aumenta el riesgo de lesiones musculoesqueléticas para los trabajadores mayores.

Los trabajadores mayores se benefician de herramientas ergonómicas como mesas elevadoras, carritos, elevadores en equipo y dispositivos de asistencia mecánica para reducir la tensión en las articulaciones y los hombros. Los supervisores deben ajustar las cargas de trabajo a la capacidad física, proporcionar microdescansos y asegurarse de que las tareas no requieran levantamientos o giros incómodos. Un ritmo más lento y seguro y unas rutinas de calentamiento adecuadas pueden ayudar a reducir el riesgo de lesiones. Aprovechar la experiencia y ajustar las exigencias físicas garantiza que los trabajadores mayores se mantengan seguros, productivos y valorados en el trabajo.