Older Worker Safety: Experience Counts—So Do the Risks Meeting Kit – Spanish



QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Los trabajadores mayores aportan experiencia, buen juicio y una gran capacidad para resolver problemas, pero la edad también conlleva cambios físicos que aumentan el riesgo en el trabajo. Las tareas que implican levantar objetos pesados, reaccionar con rapidez, adoptar posturas incómodas o trabajar durante muchas horas pueden forzar las articulaciones, ralentizar los movimientos o provocar fatiga más rápidamente de lo esperado. Incluso los trabajadores con mucha experiencia pueden enfrentarse a nuevos retos si las exigencias del trabajo no han cambiado, pero sus cuerpos sí.

CUÁL ES EL PELIGRO

Los trabajadores mayores aportan experiencia, pero el cuerpo cambia con el tiempo, lo que puede hacer que ciertas tareas sean más peligrosas, incluso cuando el trabajo resulta familiar. El tiempo de reacción puede ralentizarse, las articulaciones pueden endurecerse y la fatiga puede aparecer más rápidamente, lo que significa que los peligros que antes eran fáciles de evitar ahora pueden causar lesiones mucho más rápidamente.

Las Lesiones se Vuelven más Graves y más Difíciles de Recuperar

A medida que el cuerpo envejece, los músculos, los tendones y las articulaciones no se recuperan como antes. Un pequeño resbalón o un levantamiento torpe pueden provocar distensiones, esguinces o largos periodos de recuperación. Incluso las caídas leves o el esfuerzo excesivo pueden tener un mayor impacto porque la curación lleva más tiempo.

Dónde se Presenta el Riesgo con Mayor Frecuencia

- Tareas que requieren agacharse, trepar, empujar o tirar
- Superficies resbaladizas o irregulares que dificultan el equilibrio
- Cargas pesadas o incómodas que tensan los hombros y la zona lumbar
- Entornos de trabajo dinámicos que requieren reacciones rápidas

- Tareas repetitivas que provocan dolor a lo largo del día.
- Trabajar solo sin poder acceder rápidamente a ayuda si algo sale mal.

La Fatiga y las Limitaciones Físicas Aumentan la Posibilidad de Cometer Errores

Los trabajadores mayores suelen soportar las molestias porque tienen experiencia y confianza en sí mismos. Sin embargo, ignorar la rigidez, el dolor o la fatiga temprana puede provocar pasos en falso, reacciones más lentas o una mala postura, lo que aumenta la posibilidad de sufrir distensiones, resbalones o lesiones por esfuerzo excesivo.

COMO PROTEGERSE

Mantenerte Para mantenerse seguro como trabajador de edad avanzada, es importante utilizar su experiencia de manera inteligente y proporcionar a su cuerpo el apoyo que necesita. Algunos hábitos inteligentes pueden reducir la tensión, prevenir resbalones y ayudarle a mantenerse estable y seguro en el trabajo.

Hábitos Inteligentes que le Mantienen más Seguro

- Calienta los músculos al comienzo del turno, especialmente antes de levantar objetos o trepar.
- Utiliza carritos, elevadores o ayudas mecánicas en lugar de transportar objetos pesados o difíciles de manejar.
- Lleve calzado antideslizante y que le proporcione sujeción para reducir la tensión en las articulaciones.
- Ajuste su postura manteniendo las cargas cerca y evitando girar el cuerpo.
- Haga breves pausas para estirar los músculos tensos o cambiar de posición.
- Cambie de tarea cuando la repetición empiece a causarle molestias.
- Pida ayuda antes de que una carga le resulte demasiado pesada o inestable.

Preste Atención a lo que le Dice su Cuerpo

Su cuerpo le da señales tempranas mucho antes de que se produzca una lesión. Si nota rigidez, reacciones más lentas, dolor o fatiga rápida, ajuste su ritmo o cambie de posición antes de continuar. Estos pequeños cambios le ayudarán a adelantarse a la tensión, en lugar de reaccionar cuando ya sea demasiado tarde.

Prepárese para el Éxito

Una buena iluminación, pasillos despejados y áreas de trabajo bien organizadas facilitan todas las tareas. Utilizar pasamanos, planificar sus movimientos y comunicarse con su equipo sobre las tareas difíciles le garantiza la seguridad sin prisas ni atajos.

CONCLUSIÓN

La experiencia es una de tus mayores fortalezas, pero escuchar a tu cuerpo es igual de importante. Pequeños ajustes y hábitos inteligentes mantienen a los trabajadores mayores estables, seguros y libres de lesiones. Mantener la seguridad no significa reducir el ritmo, sino trabajar de una manera que te mantenga fuerte a largo plazo.