



## ¡Me ha pasado esta mañana al verme en el espejo...!

Publicado el 31 de marzo de 2017

---

ENVEJECIMIENTO - ENVEJECIMIENTO LABORAL - ENVEJECIMIENTO SALUDABLE - GOLDEN WORKERS - PREVENCIÓN PRIMARIA Y DE PROMOCIÓN DE LA SALUD - RUTINA DIARIA - SALUD - TRABAJADORES MAYORES - VIDA PRODUCTIVA - VIGILANCIA SALUD

---

Esta mañana, como otros tantos días, al levantarme para arreglarme e ir al trabajo me he sorprendido al ver en el espejo a "alguien que me sonaba pero que no parecía yo; o, al menos, el yo de siempre...

Casi seguro que por el acúmulo de cansancio, por las horas tan tempranas o, quizá, ¿por qué no?, porque me he salido de la rutina diaria, me he fijado más en la imagen que veía en el espejo sobre la que en un principio he dudado. Pero, tras unos segundos, he comprobado que sí, que efectivamente soy yo, pero con algunos años más.

Y de repente he sido consciente de que, algunas veces, hasta que no nos paramos un momento, no comprobamos que por nosotros también pasa el tiempo...

Son ya algunos años en el trabajo y día a día vemos cómo pasa el tiempo en las personas que nos rodean. Pero no nos paramos a pensar que, con la actividad diaria que llevamos, se produce una "desincronización" entre nuestra edad cronológica y la que "sentimos" tener.

Nada duele de forma especial, todo se hace más o menos igual. Sí, quizá estoy un poco más cansado, quizá hago las cosas más despacio... Pero, ¿cómo no, con los madrugones acumulados y las cosas que hay que sacar día a día?; y, además, a la marcha a la que va todo, ¡todo para ya!, los chicos, la casa...

Pero en realidad hay un hecho incuestionable: han pasado ya varios años desde que empecé a trabajar y, de repente, ¡me he dado cuenta de ello! El caso es que vamos cumpliendo años, pero sin sentirnos "viejos" o "mayores", manteniendo un espíritu de lucha diaria, como hace tanto y tanto tiempo. Pero, de pronto, ¡vaya! he debido de dormir en mala posición, esta mañana me he levantado con dolor de cuello! ¡Ya empezamos con los achaques!

Y es que el tiempo pasa para todos, no sólo para aquellos que nos rodean. Pero, ¿es posible un envejecimiento más saludable? ¿Podemos cumplir años de forma "más sana"?... Definitivamente, Sí y, además, debemos de intentarlo.

El incremento de la longevidad y, con él, el propio envejecimiento de la sociedad, es motivo de muchos titulares de artículos de prensa, noticias, trabajos, acciones, declaraciones, retos... e incluso, de nuevas palabras para definir esta situación: "fragilidad".

El envejecimiento es, ante todo, el resultado de grandes avances biológicos, científicos, sociales y del propio estado de bienestar, si bien, se está convirtiendo en un desafío por su significación y repercusión social, económica y sanitaria.

La necesidad de aumentar la vida productiva de las personas y, con ello, retrasar la edad de jubilación, hace de los trabajadores de edad avanzada una parte muy importante de la población activa de las sociedades modernas. La cifra de este tipo de trabajadores está aumentando y seguirá creciendo en los próximos decenios, siendo estas personas "objeto" de una potencial pérdida de capacidades funcionales en mayor o menor grado.

Los trabajadores de edad avanzada, conocidos como "Golden Workers", tienen destrezas, capacidades y competencias distintas de las que poseen generaciones de menor edad y, si no participan en la vida laboral de forma plena, se perderían capacidades profesionales, estructurales y de creación de redes de gran importancia e interés. Además, son una parte muy importante de la población activa de las sociedades modernas y, como ya hemos comentado, su cifra aumentará, sin duda, en los próximos decenios.

Estos trabajadores pueden presentar una pérdida de sus capacidades o reservas funcionales, por diferentes motivos (el envejecimiento, enfermedades padecidas, etc...), exponiéndose a una situación de fragilidad, pre-fragilidad o de riesgo de pérdida de su salud, según los casos y el momento de sus vidas.

Desde Premap, como entidad de prevención, estamos trabajando, desde hace tiempo 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.

La fragilidad es un concepto complejo y que depende de muchos factores, habiendo adquirido en los últimos años una gran relevancia. Se asocia, principalmente, a edades avanzadas (a partir de los 65 años) y consiste en una situación clínica o síndrome en el que la persona, presenta una serie de limitaciones o pérdidas de capacidades funcionales que le posicionan en una situación de riesgo de deterioro de la salud e incluso en una situación de riesgo vital.

Dado que muchos autores e investigadores han establecido la existencia de patologías y situaciones fisiopatológicas que predisponen a una situación de fragilidad, el objetivo es identificar las potenciales situaciones y factores de riesgo que pudieran desencadenar una pérdida en las capacidades funcionales de la persona y, con ello, poder llegar a prevenir a lo largo de la vida del trabajador una posible situación de fragilidad.

Desde la perspectiva de la Medicina del Trabajo, 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).

Actualmente estamos inmersos en un innovador proyecto, desarrollando 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**. Esta metodología contempla conceptos de salud integral, individualización, personalización y sostenibilidad, siendo la persona, el eje central de la acción preventiva.

Ante estos nuevos retos son necesarios nuevos paradigmas y actuaciones en las que la prevención siga siendo un elemento esencial y principal, 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, aportaremos nuestro granito de arena para conseguir "una vejez más saludable" para que, así, cuando nos miremos al espejo por las mañanas nos reconozcamos plenamente.

## Comentarios

---

### Sobre el autor



#### **Antonio Moreno y Villena**

Doctor en Medicina y Cirugía. Médico Especialista en Medicina del Trabajo. Coordinador Nacional I+D+i – Medicina del Trabajo Quirónprevención