

Buenas prácticas de Promoción de la Salud en el Trabajo



Consejos Dietéticos para trabajadores mayores de 55 años

Noviembre 2023

Descripción de la tarea

Los países industrializados están sufriendo importantes transformaciones en su evolución demográfica. Esta se caracteriza por el envejecimiento de la población, debido fundamentalmente a los descensos en las tasas de natalidad, el incremento de población de edad adulta y el incremento de la esperanza de vida, lo que se traduce en una fuerza laboral cada vez más envejecida.

Desde el año 2000, España es un país envejecido, lo que significa que cuenta con más trabajadores senior que jóvenes.

Esta realidad se traduce en un predominio de trabajadores a pocos años de jubilarse, en contraste con los menores de 35 años, circunstancia que no puede ser ignorada por la organización.

Los Servicios de Prevención adquieren un importante papel para garantizar unas condiciones de trabajo seguras y saludables del trabajador y, para ello, deben integrar la edad en la gestión de los riesgos laborales.

La vigilancia de la salud debe diseñar acciones para la detección precoz de problemas de salud, explotar los datos epidemiológicos con fines preventivos, sensibilizar sobre los cambios psicofísicos que se producen con el paso de los años, valorar la capacidad funcional así como impulsar acciones de promoción de la salud.

¿Qué acciones se pueden poner en marcha para minimizar los efectos negativos del envejecimiento a los trabajadores?

Promover acciones que incidan en un estilo de vida saludable, mejorando la calidad de vida y ayudando a prevenir enfermedades en las personas de más edad.

Como profesionales de la salud laboral, nuestra prioridad es el bienestar de nuestros trabajadores, y ante la sospecha del insuficiente conocimiento y prácticas alimentarias inadecuadas, nos vemos obligados desde nuestra Unidad de Prevención a ayudar a establecer conductas saludables y a atender y orientar desde el punto de vista nutricional a los trabajadores de mayor edad.

Solución adoptada

Aprovechar en la realización de los Exámenes de Salud para orientar y motivar a los trabajadores de mayor edad para que adopten una dieta variada, saludable y sin excesos, mediante:

- Recogida de datos y factores que puede condicionar la dieta del trabajador (antecedentes personales, hábitos tóxicos, consumo de fármacos, actividad física, etc.).
- Valoración antropométrica y cálculo del Índice de Masa Corporal (IMC).
- Valoración de los hábitos alimentarios y de la calidad de la dieta actual.
- Charla motivadora, recomendaciones y entrega de tríptico informativo que aglutina los requerimientos nutricionales y las pautas dietéticas generales en la alimentación de un trabajador mayor de 55 años.

Resultados o consecuencias de la implantación de la Buena Práctica

Promovemos de forma directa los principios de una alimentación saludable entre los trabajadores mayores de 55 años, y fomentamos una alimentación equilibrada que ayuda al bienestar de los trabajadores, ayuda a mejorar el rendimiento en el trabajo y les previene de enfermedades ya en algunos casos detectadas (como obesidad, hipertensión, hiperuricemia, diabetes, etc.).

Observar y evaluar en los Exámenes de Salud Periódicos la consecución de resultados en relación con la puesta en marcha de esta medida, para así mejorar la salud de los profesionales.

Estado en el que se encuentra la Buena práctica

En desarrollo y con resultados observables.

Autoría: J. Alfonso Morillo Gallego
U.P.R.L. del Hospital Universitario de Puerto Real