

**Estudio de las repercusiones
del envejecimiento de la plantilla**
desde la perspectiva de la prevención
de riesgos laborales

.....

Título: Estudio de las repercusiones del envejecimiento de la plantilla desde la perspectiva de la prevención de riesgos laborales

Publicado en 2022

Número 1

Diseño: Layna

Copyright 2022 Comunidad de Madrid

"El Instituto Regional de Seguridad y Salud en el Trabajo colabora en la elaboración de este material en el marco del VI Plan Director de Prevención de Riesgos Laborales de la Comunidad de Madrid 2021-2024 y no se hace responsable de los contenidos del mismo ni de las valoraciones e interpretaciones de sus autores. El material elaborado recoge exclusivamente la opinión de su autor como manifestación de su derecho de libertad de expresión".





Para ello, consideramos necesario estudiar cómo afecta el envejecimiento a los trabajadores del sector durante un año, analizando las bajas que se produzcan, haciendo entrevistas personales y mediante la observación en las propias visitas a los centros de trabajo. Para, posteriormente, poder establecer las pautas necesarias que mejoren su calidad de vida.





ÍNDICE

Introducción / 06

Desarrollo del tema / 08

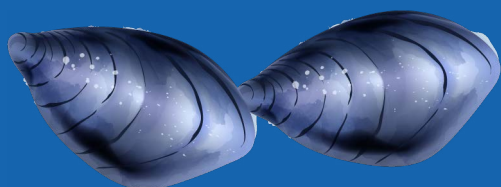
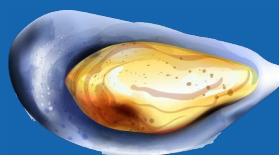
Conclusiones / 28

Referencias consultadas / 45

Anexos / 48



INTRO DUCCIÓN



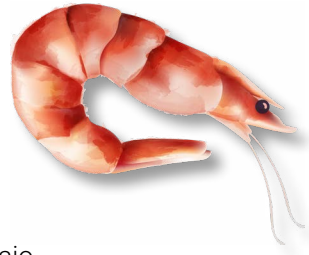


Desde hace tiempo se observa un progresivo y constante envejecimiento del sector, hecho al que se suma una preocupante falta de relevo generacional, lo que está provocando el aumento de la edad media en el oficio de pescadería al no incorporar jóvenes al mismo.

Con el estudio realizado en 2020 por ADEPESCA en el marco del Convenio específico entre la Comunidad de Madrid (Instituto Regional de Seguridad y Salud en el Trabajo) y la Asociación de Empresarios Detallistas de Pescados y Productos Congelados De Madrid (ADEPESCA) para la realización durante 2020 de las acciones incluidas en el V Plan Director de Prevención de Riesgos Laborales de la Comunidad de Madrid 2017-2020 titulado *“Estudio de las enfermedades que se producen con más frecuencia en el comercio especializado de pescadería y venta de productos congelados, y que podría tener un carácter profesional”*, quedó clara la necesidad de establecer unas pautas nutricionales, alimentarias y de realización de ejercicio, con el objeto de ayudar a mejorar el bienestar de los trabajadores del sector y mitigar las repercusiones del envejecimiento en el entorno laboral.

Para ello, consideramos necesario estudiar cómo afecta el envejecimiento a los trabajadores del sector durante un año, analizando las bajas que se produzcan, haciendo entrevistas personales y mediante la observación en las propias visitas a los centros de trabajo. Para, posteriormente, poder establecer las pautas necesarias que mejoren su calidad de vida.





La primera cuestión a plantearse debe de ser analizar cómo influye el tipo de trabajo en la calidad de vida y si es posible prevenir las consecuencias en la salud ofreciendo soluciones. De acuerdo a la definición de la Organización Mundial de la Salud (OMS), la calidad de vida es: *"La percepción del individuo sobre su posición en la vida dentro del contexto cultural y el sistema de valores en el que vive y con respecto a sus metas, expectativas, normas y preocupaciones"*.

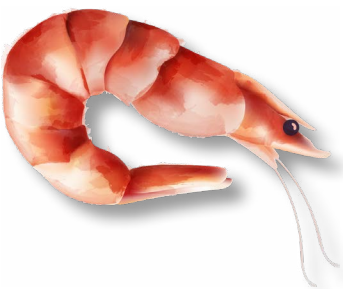
Es un concepto multidimensional y complejo que incluye aspectos personales como salud, autonomía, independencia, satisfacción con la vida y aspectos ambientales como redes de apoyo y servicios sociales, entre otros.

Para efectos de este análisis, no se puede tener presente cada una de las percepciones individuales y se deben tener en cuenta aspectos tangibles del mismo concepto. Es por ello que evalúa la calidad de vida desde la perspectiva de la capacidad que tiene el individuo para realizar aquellas actividades importantes relativas al componente funcional, afectivo y social. El proceso de envejecimiento genera cambios importantes en el estilo de vida de la población y tiene repercusiones significativas en el volumen y distribución de la carga social de la enfermedad y en la calidad de vida.

En la actualidad, hablar de calidad de vida hace referencia a un concepto que puede comprender diversos niveles que pueden visualizar las demandas biológicas, económicas, sociales y psicológicas en forma individual hasta el nivel comunitario. No se puede olvidar que se relaciona este concepto con aspectos de bienestar social, que se deben tener presentes a la hora de dar las posibles pautas de mejora.

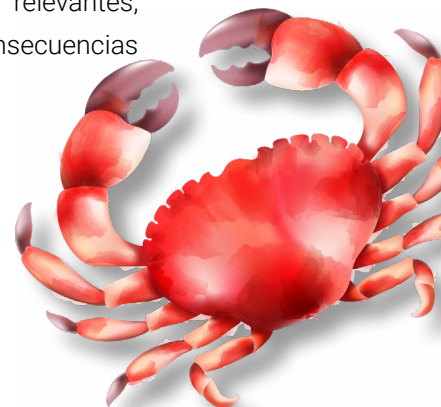
Ahora bien, se han de evaluar los posibles cambios que se producen cuando una persona envejece y cómo le va a afectar a la hora de realizar su trabajo.

Gracias a trabajos médicos consultados, conocemos que los sujetos adultos mayores experimentan una serie de cambios asociados al envejecimiento que determinan que su fisiología sea muy distinta a la de los sujetos en edad media de la vida. Esto debiera implicar ajustes específicos en su cuidado y supervisión de salud.



Los cambios asociados al envejecimiento son múltiples y gracias a que ya existen trabajos previos, se puede centrar el análisis a realizar en cinco sistemas específicos, cuyos cambios asociados al envejecimiento se consideran los más relevantes, tanto por la elevada prevalencia de sus alteraciones, como por las consecuencias funcionales que ellas tienen.

CAMBIOS FISIOLÓGICOS ASOCIADOS AL ENVEJECIMIENTO MÁS RELEVANTES



1 · ENVEJECIMIENTO RENAL

El envejecimiento se asocia a la aparición de cambios estructurales y declinación de la función renal. Sin embargo, no está claro qué proporción de la caída en la función renal es fisiológica y qué proporción es secundaria o asociada al daño cardiovascular o a factores clásicos de riesgo de Enfermedad Renal Crónica.

Para el presente análisis no es relevante si es un daño principal o secundario, simplemente se centrará en las implicaciones que tienen esos cambios estructurales que se producen en el riñón. Se traducen en una disminución en la capacidad de concentrar la orina y disminución de la capacidad de dilución de la misma. Es decir, se orina más y se debe prestar más atención en la ingesta de agua para mantener un balance hidroelectrolítico adecuado.

2 · ENVEJECIMIENTO CARDIOVASCULAR

A nivel arterial, se produce un aumento de la rigidez arterial. Ocurre como resultado de los cambios estructurales de la pared arterial, principalmente en las arterias de conducción y puede preceder el desarrollo de hipertensión arterial.

Otro de los cambios en los vasos sanguíneos que se observan con el envejecimiento es la disfunción endotelial, es decir, la disminución de la función vasodilatadora dependiente del endotelio y el desarrollo de procesos inflamatorios.

Los efectos más importantes del envejecimiento sobre la función cardíaca se observan en el ejercicio. Con la edad se muestran menores aumentos en la frecuencia cardíaca, acompañados de mayores aumentos en la presión arterial.

El deterioro en la función del Sistema Nervioso Autónomo sobre el corazón también se refleja en la pérdida de la variabilidad del ritmo cardíaco en reposo. Finalmente, la

Fibrilación Atrial, la arritmia crónica más frecuente en el ser humano, muestra una prevalencia directamente proporcional a la edad.

3 · ENVEJECIMIENTO CEREBRAL

El cerebro humano disminuye progresivamente su masa en relación al envejecimiento, a una tasa de aproximadamente un 5% de su peso por década desde los 40 años de vida. El contenido intra-craneano se mantiene estable porque la disminución de masa cerebral se asocia a un aumento progresivo del volumen de líquido cefalorraquídeo.

Las células del sistema nervioso central, al igual que otras células del organismo, presentan cambios en sus componentes en relación al envejecimiento, tales como aumento del estrés oxidativo, acumulación de daño en proteínas, lípidos y ácidos nucleicos. En esta línea, se sabe que la restricción calórica sin malnutrición, una intervención capaz de disminuir la producción mitocondrial de radicales libres y el daño oxidativo en tejido cerebral, disminuye la caída del rendimiento cognitivo asociado a la edad.

Actualmente es ampliamente aceptado que en el cerebro adulto, incluyendo el humano, existe neurogénesis, la que se mantiene activa durante toda la vida. Estas nuevas neuronas se originan en dos nichos específicos, la región subventricular y en el hipocampo, y han demostrado capacidad para insertarse en los circuitos ya existentes, siendo importantes en procesos como el aprendizaje y la memoria. El ejercicio físico aeróbico ha mostrado mejorar el rendimiento cognitivo en humanos. El beneficio cognitivo asociado al ejercicio físico puede ser explicado por muchos mecanismos, tales como aumento de la perfusión cerebral con estímulo de la angiogénesis o aumento de la neurogénesis, entre otras.

Se describe un enlentecimiento generalizado en el procesamiento de la información y una disminución en la capacidad de cambiar o alternar el foco de atención. La capacidad de retener información sin manipulación por períodos cortos de tiempo (memoria de corto plazo) en general sólo muestra un mínimo deterioro con la edad. Sin embargo, hay una gran percepción de su deterioro, puesto que la memoria de trabajo un constructo entre memoria de corto plazo, atención y concentración, se encuentra afectada, siendo difícil diferenciar si su compromiso es primario, o tiene relación con el deterioro de alguno de sus componentes.



4 · ENVEJECIMIENTO MUSCULAR

Para mantener la independencia funcional es imprescindible mantener una adecuada masa muscular. La fuerza y la masa muscular alcanzan su máxima expresión entre la segunda y la cuarta décadas de la vida y desde entonces se produce una declinación progresiva.

El sistema musculo esquelético sufre importantes cambios en relación a la edad. Disminuye su masa y se infiltra con grasa y tejido conectivo, cambios que se traducen en una menor capacidad del músculo para generar fuerza.

5 · ENVEJECIMIENTO DEL METABOLISMO DE LA GLUCOSA

Los trastornos del metabolismo de la glucosa son muy frecuentes en los adultos mayores, estimándose que hasta un 25% de ellos padecen Diabetes Mellitus y se espera que la incidencia aumente en función de los cambios en patrones alimenticios y de actividad física.

Según las personas se hacen mayores experimentan cambios en relación a su constitución corporal. Como ya se ha mencionado, a partir de una edad se observa una disminución sostenida de la masa muscular, factor que contribuye al desarrollo de resistencia insulínica. Además, la combinación de pérdida de masa muscular y aumento del tejido adiposo tiene repercusiones negativas en el perfil metabólico. Todo ello unido a un descenso en la reproducción de células productoras de insulina se traduce en la disminución de la masa de estas células. Es un mecanismo importante de la falla en la producción de insulina.

Se debe considerar también el sedentarismo y los hábitos alimentarios de los sujetos mayores. El requerimiento calórico disminuye en forma progresiva con la edad, y la actividad física realizada también disminuye, sin embargo los aportes calóricos (y nutricionales en general) rara vez son ajustados a las demandas energéticas personales.

Los sujetos adultos mayores tienen una respuesta de contrarregulación del metabolismo de la glucosa disminuida, que se evidencia como menor respuesta de glucagón y hormona del crecimiento frente a la hipoglicemia. Esta condición, asociado a las alteraciones cognitivas y motoras de la edad hace a la población de más edad presentar un mayor riesgo de hipoglicemia y sus graves efectos secundarios.



PLANTEAMIENTO DE LA ENCUESTA PARA LA RECOGIDA DE LA INFORMACIÓN NECESARIA

El objetivo de este estudio es proponer medidas para mejorar la calidad de vida de los trabajadores de pescaderías en su entorno laboral conforme pasan los años. Para ello, es fundamental la recogida de datos previa que permita extraer conclusiones de cara a proponer unas pautas de alimentación y ejercicio que ayuden a amortiguar el impacto del envejecimiento en los trabajadores del sector.

Antes de recomendar estas pautas, es necesario conocer las dolencias en los trabajadores derivadas del envejecimiento, para lo cual se ha entrevistado a todo tipo de trabajadores, jóvenes y gente de más edad, para poder analizar los cambios de un rango de edad a otro.

Se plantearon diversas preguntas dirigidas a intentar encontrar dolencias derivadas del trabajo y que se vayan acentuando con la edad. En función de las dolencias detectadas ha sido viable poder dar unas pautas de ejercicio y nutrición que ayuden a prevenir su efecto.

Se han incluido pautas de alimentación por considerarlas muy apropiadas por el tipo de trabajo que se realiza, **ya que están diseñadas teniendo en cuenta las características de las jornadas de trabajo de este sector**, es decir, teniendo en cuenta que es un trabajo físico, con un horario que empieza muy temprano y que exige realizar comidas fuera de casa, por lo que se han establecido para mejorar la alimentación fuera del hogar. Estas propuestas de pautas de alimentación están relacionadas con el tipo de puesto de trabajo, además de tener en cuenta los cambios fisiológicos que se producen en el metabolismo de la glucosa, y con ellas se pretende ofrecer una guía para llevar un estilo de vida saludable.

En definitiva, con las entrevistas diseñadas se pretende obtener información relacionada con las dificultades que se van teniendo en el puesto de trabajo debido a la edad. Pero no solo desde una visión de gente con más edad, sino también desde el punto de vista de gente joven y conocer qué diferencias se dan respecto a sus compañeros de edad avanzada. Al final, se plantearon preguntas más abiertas para poder realizar la comparativa de los cambios experimentados en el transcurso del tiempo.

A continuación, se recoge el modelo de la entrevista realizada:



ENTREVISTA

Repercusiones del envejecimiento de la plantilla desde la perspectiva de la prevención de riesgos laborales.

1. DATOS DE IDENTIFICACIÓN:

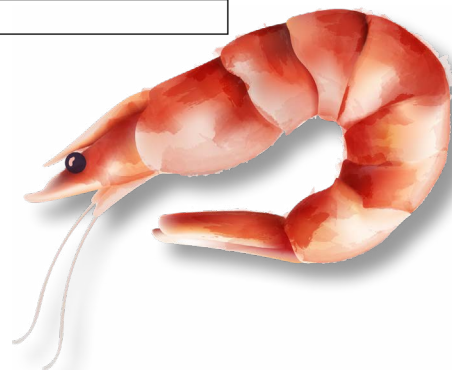
Identificación de la actuación:			
Hombre		Mujer	
Edad:		Años ejerciendo la actividad de pescadero	
Nº de trabajadores por centro de trabajo:		Describe brevemente las tareas de su puesto de trabajo:	

a. MODALIDAD PREVENTIVA:

☐	SPP	☐	EMPRESARIO
☐	SPA	☐	TRABAJADOR DESIGNADO
☐	SPM	☐	NO DISPONE

En el caso de tener concierto con SPA, ¿qué especialidades que se asumen con SPA?

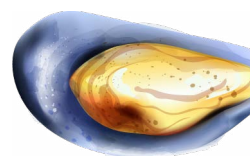
☐	CONCIERTO TOTAL	
☐	CONCIERTO PARCIAL	☐ Seguridad en el Trabajo ☐ Higiene Industrial ☐ Ergonomía y Psicología Aplicada ☐ Medicina del Trabajo





2. RECOPIACIÓN DE DATOS

1-	A lo largo de tu trayectoria profesional, ¿hay una edad en la que hayas notado afectación en el desempeño de tus tareas?
2-	¿Qué diferencias notas entre la realización de las tareas en trabajadores de 35/40 años y de 50 en adelante?
3-	¿En qué tareas notas que has disminuido tu rendimiento respecto a cuándo tenías 35/40 años?
4-	¿En qué tarea notas más dificultades a la hora de realizarla? ¿A qué crees que es debido?
5-	¿Levantabas las mismas cajas que cuando tenías 35/40 años? ¿Cuidabas la postura al levantarlas o por el contrario cada vez descuidas más la postura?





6-	¿Mantienes bien la postura en tu puesto de trabajo o te resulta cargante a lo largo del día? (La pregunta va dirigida al hecho de estar de pie tantas horas)

7-	¿Crees que cada vez te cuesta más el trabajo? ¿O por el contrario cada vez te resulta más llevadero?

8-	¿Crees que cada vez oyes menos? ¿Esta circunstancia le afecta en la tarea que realiza?

9-	¿Has perdido agilidad en la manipulación del producto o por el contrario crees que eres más eficiente?

10-	¿Cuántas pausas realizas en tu jornada laboral? ¿Son para tomar un tentempié o comer algo? ¿Qué sueles elegir para picar entre horas y comer?

¡GRACIAS POR TU PARTICIPACIÓN!

Se han realizado 38 entrevistas a trabajadores de pescadería, en varios puntos de la Comunidad de Madrid. Una vez analizadas todas las respuestas se concluye:

1 · DATOS DE IDENTIFICACIÓN

Hombre vs Mujer: Sigue siendo un sector predominantemente masculino, sobre todo en Madrid, no ocurriendo así en otras comunidades autónomas costeras como son Galicia y Barcelona, según nos indican sus asociaciones provinciales.

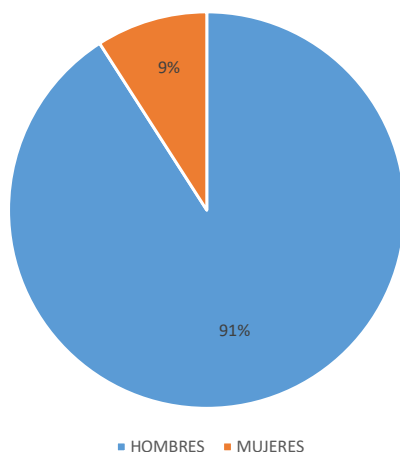
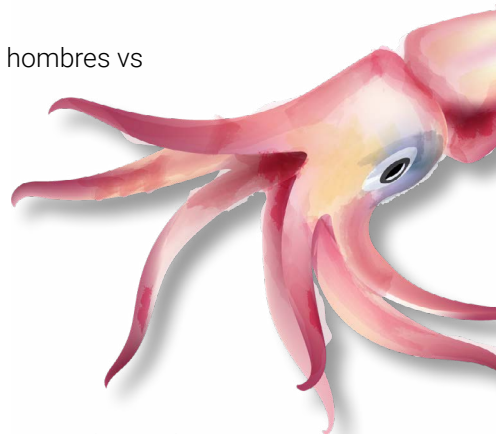


Gráfico 1: Porcentaje de hombres vs mujeres entrevistados.



Edad y años ejerciendo la actividad de pescadero: Cómo se puede comprobar en la gráfica 2, el mayor porcentaje de los encuestados se encuentra entre los 41 y 50 años, que se corresponde con una antigüedad de entre 21-30 años ejerciendo la actividad de pescadero.

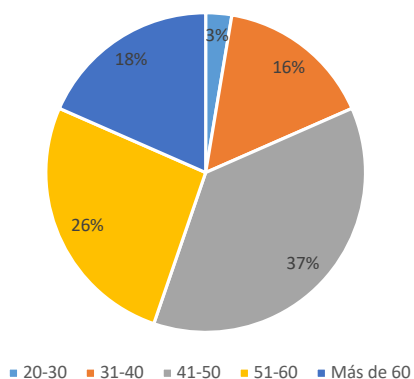


Gráfico 2: Edad de los entrevistados.

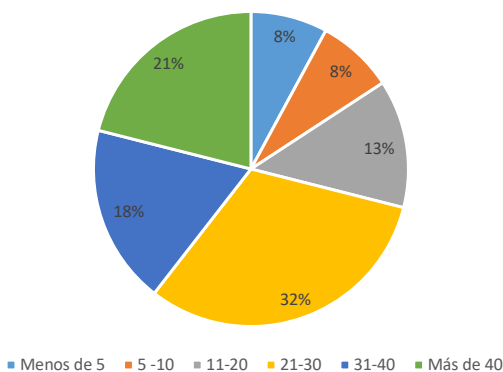


Gráfico 3: Años ejerciendo la actividad de pescadero.

Nº de trabajadores por centro de trabajo: El 89% son empresas pequeñas de menos de 5 trabajadores.

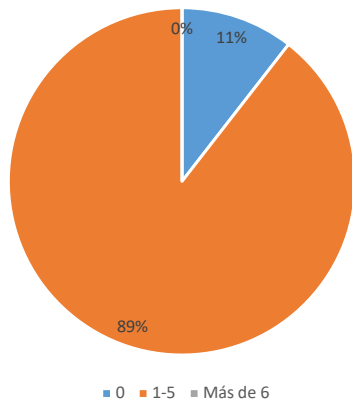


Gráfico 4: N° de trabajadores por centro de trabajo.



Estas tres primeras preguntas, permiten enmarcar el tipo de empresas a las que ha estado dirigida la encuesta. En general, se trata de empresas pequeñas, en las que todos los trabajadores participan en todas las tareas que se desarrollan en el establecimiento.

2 · ANÁLISIS DE LAS RESPUESTAS A LAS PREGUNTAS PROPIAS DE LA ENCUESTA

1. A lo largo de tu trayectoria profesional, ¿hay una edad en la que hayas notado afectación en el desempeño de tus tareas?

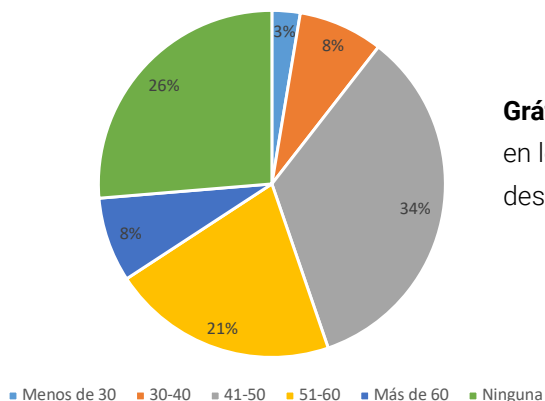


Gráfico 5: Porcentajes de rangos edad en los que se ha notado afectación en el desempeño de tareas.

El 26% de los encuestados dicen no haber notado ninguna afección en su rendimiento derivada de la edad. Entre los que sí han notado un impacto derivado del envejecimiento el 34% de las respuestas se dan en personas de entre 41 y 50 años. Es curioso como desciende este porcentaje para las personas situadas en la franja de edad entre 51-60 años, por lo que es antes de los 50 años cuando una mayor parte de las personas trabajadoras en el sector describen cambios.

2. ¿Qué diferencias notas entre la realización de las tareas en trabajadores de 35/40 años y de 50 en adelante?

Dentro de los encuestados que respondieron que sí que hay una edad en la que habían notado afectación en el desempeño de sus tareas, el 23% coincidían en detectar un mayor cansancio con más edad y un 39% una menor movilidad. El 7% de los encuestados reconocen un mayor estrés y el 14% mayores problemas con la exposición al frío.

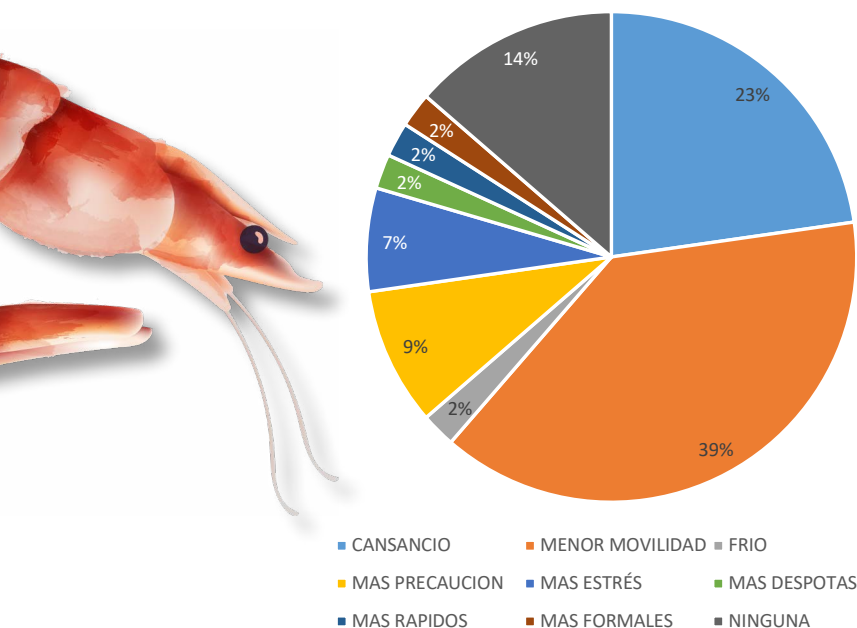


Gráfico 6: Principales diferencias recogidas entre la realización de las tareas en trabajadores de 35/40 años y de 50 en adelante.

3. ¿En qué tareas notas que has disminuido tu rendimiento respecto a cuándo tenías 35/40 años?

Las respuestas obtenidas a esta pregunta más o menos se repiten con las respuestas de la pregunta 2. Destacar las repuestas que indican un mayor impacto negativo en el rendimiento a la hora de realizar tareas físicas con un 26% del total de respuestas, el cansancio que alcanza al 12% de los encuestados y una menor agilidad en el caso del 14%.

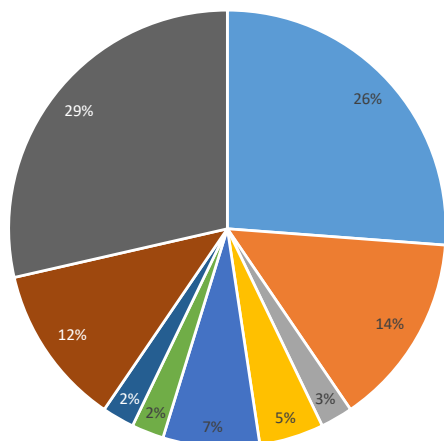


Gráfico 7: Principales tareas en las que se ha disminuido el rendimiento respecto a los 35/40 años.

■ TAREAS FÍSICAS ■ MENOR AGILIDAD ■ MENOS EFICIENCIA
■ MENOS TRABAJO ■ MENOS ÁNIMO ■ MÁS TRABAJO
■ BAJAR A MERCA ■ MÁS CANSANCIO ■ NS/NC

4.

**¿En qué tarea notas más dificultades a la hora de realizarla?
¿A qué crees que es debido?**

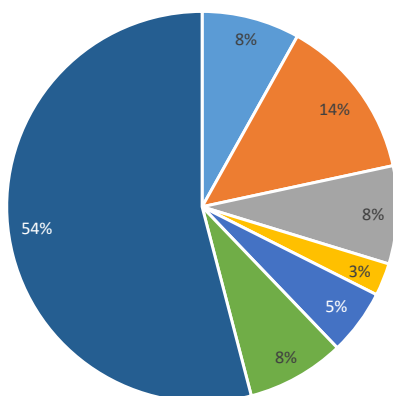


Gráfico 8: Principales tareas en las que se notan más dificultades a la hora de realizarlas.

■ CARGAR MERCANCIA ■ MADRUGAR ■ RELACIONADO CON EL FRÍO
■ HABLAR INGLÉS ■ MONTAR LA TIENDA ■ TAREAS FÍSICAS
■ NS/NC

A esta pregunta se reciben muchas respuestas en blanco, en otras se vuelven a mencionar las tareas físicas, la carga y descarga, etc. Un 54% reconoce mayores dificultades para montar la tienda y destaca que aparece un nuevo factor muy característico de la actividad, como son los madrugones para acudir a realizar el abastecimiento diario a la Nave de Pescados ubicada en la Unidad Alimentaria de Merca Madrid, S.A., donde los empresarios mayoristas exponen sus productos.

Las repuestas a la pregunta: ¿A qué crees que es debido?, suelen coincidir en que es debido a la edad, al cansancio por el trabajo y por el COVID19. En este último caso, al haber pasado un periodo de máximo rendimiento con un pico alto de estrés durante los meses de confinamiento de la población para poder garantizar el abastecimiento se atribuye a que, al volver a cierta normalidad, se produce un descenso de adrenalina y sale a la luz todo el esfuerzo realizado durante unos meses de enorme incertidumbre y riesgo.

5. ¿Levantas las mismas cajas que cuando tenías 35/40 años? ¿Cuidas la postura al levantarlas o por el contrario cada vez descuidas más la postura?

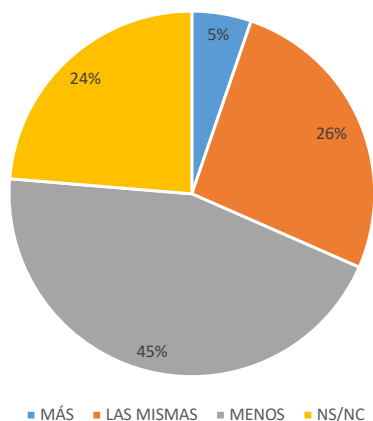


Gráfico 9: Porcentaje de cajas que se levantan respecto a cuándo se tenía 35/40 años.

Destaca mayoritariamente la respuesta de que se levantan menos cajas, con un porcentaje total del 45%. A la pregunta: ¿Cuidas la postura al levantarlas o por el contrario cada vez descuidas más la postura?, mayoritariamente se responde que sí se cuida la postura, en un 63% de los encuestados. No obstante, ante un 24% de personas que han respondido negativamente se considera que deben de ofrecerse pautas al respecto.

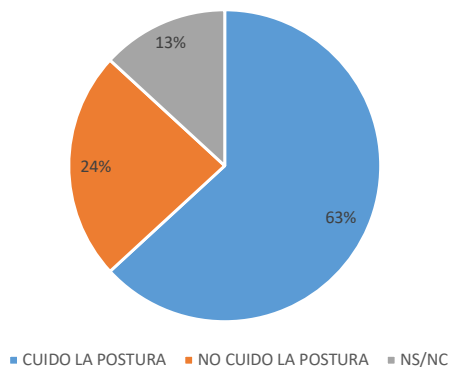


Gráfico 10: Porcentaje de trabajadores que cuidan la postura al levantar las cajas vs los trabajadores que descuidan más la postura.



6. ¿Mantienes bien la postura en tu puesto de trabajo o te resulta cargante a lo largo del día?

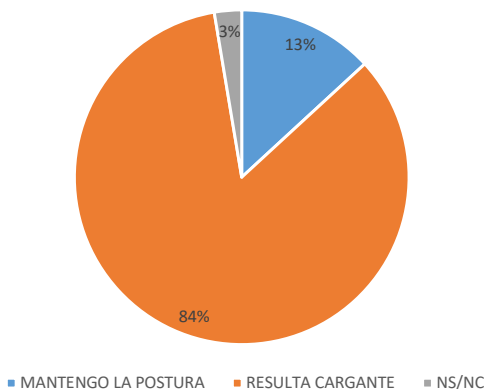


Gráfico 11: Porcentaje de trabajadores que mantienen bien la postura en su puesto de trabajo vs trabajadores a los que les resulta cargante a lo largo del día.

Esta pregunta está dirigida a conocer cómo afecta el hecho de estar de pie tantas horas. El 84% como se comprueba en el gráfico número 11 respondieron que sí que era un trabajo cargante. Es importante tener en cuenta esta respuesta mayoritaria a la hora de dar las pautas necesarias que mejoren su calidad de vida.

7. ¿Crees que cada vez te cuesta más el trabajo? ¿O por el contrario cada vez te resulta más llevadero?

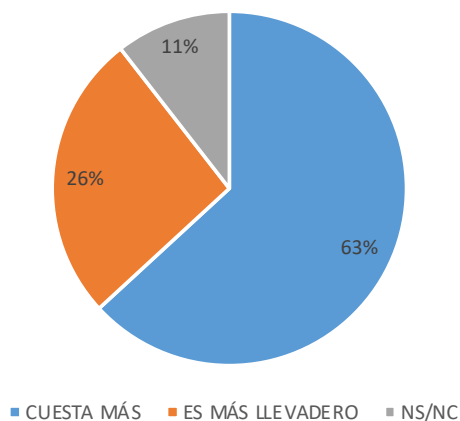
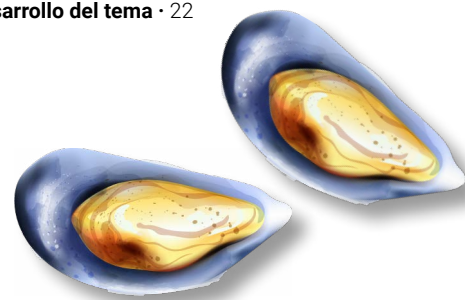


Gráfico 12: Porcentaje de trabajadores a los que cada vez les cuesta más el trabajo vs los trabajadores a los que cada vez les resulta más llevadero.

Es mayoritario el porcentaje de personal trabajador que responde que cada vez cuesta más el trabajo, con un 63%.



8. ¿Crees que cada vez oyes menos?

¿Esta circunstancia le afecta en la tarea que realiza?

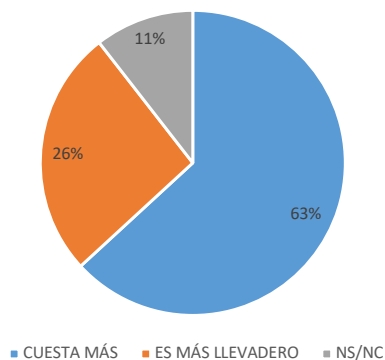
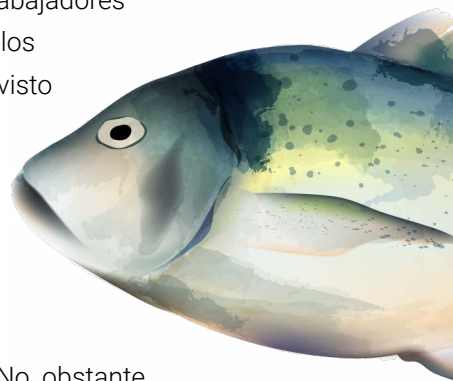


Gráfico 13: Porcentaje de trabajadores que cada vez oye menos vs los trabajadores que no se han visto afectados.



El 63% de los encuestados afirma no notar afectación en el oído. No obstante, está constatado por estudios previos, como el *"Estudio de los riesgos propios del abastecimiento nocturno del comercio minorista de pescados"* realizado por esta entidad, y por las visitas a los establecimientos, que tanto la actividad de abastecimiento como comercial se realiza en un ambiente de ruido y se considera un riesgo potencial en el desarrollo de la actividad. En la evaluación de riesgos elaborada por la Técnico Superior de Riesgos Laborales de ADEPESCA en las actividades de abastecimiento durante la compra a las empresas mayoristas ubicadas en la Nave de Pescados de Mercamadrid durante el año 2019 en el Marco del Convenio con el IRSST, se concluyó que el ambiente de ruido en el que se desempeñaba esta actividad se calificaba como riesgo potencial.

9. ¿Has perdido agilidad en la manipulación del producto o por el contrario crees que eres más eficiente?

Un 68% de los encuestados considera que son más eficientes con la edad, lo que puede indicar que es una profesión en la que se va aprendiendo más y más cada día, siendo grandes profesionales en su oficio. Esta mejora continua es un aliciente para el desarrollo de su trabajo.

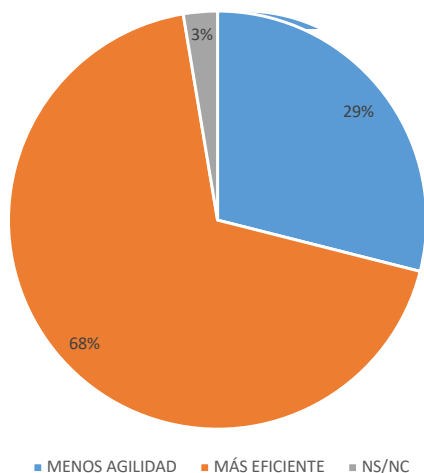


Gráfico 14: Porcentaje de trabajadores que han perdido agilidad en la manipulación del producto vs los trabajadores que creen que son más eficientes.

10. ¿Cuántas pausas realizas en tu jornada laboral? ¿Son para tomar un tentempié o comer algo? ¿Qué sueles elegir para picar entre horas y comer?

El 34% de los encuestados dicen hacer dos pausas y otro 34%, una pausa. Estas pausas suelen utilizarse para ingerir algún alimento. Y las pausas suelen coincidir con el desayuno y la comida.

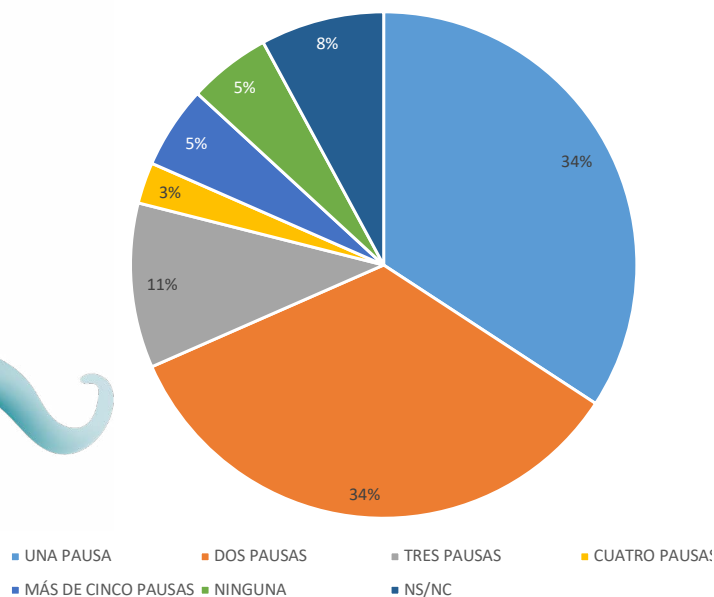


Gráfico 15: Número de pausas realizadas en la jornada laboral.

3 · ANÁLISIS DE DATOS RECOGIDOS DE LAS BAJAS GESTIONADAS POR EL DEPARTAMENTO LABORAL DE ADEPESCA

Desde el 1 de enero hasta el mes de agosto del año 2022, se han gestionado un total de 337 bajas de trabajadores del sector del comercio detallista de productos pesqueros por parte del departamento laboral de ADEPESCA, conformado por 4 personas.

El sistema permite filtrar los datos por accidente laboral, enfermedad o recaída de accidente laboral o recaída de enfermedad. Se han obtenido los siguientes datos en lo que va de año:

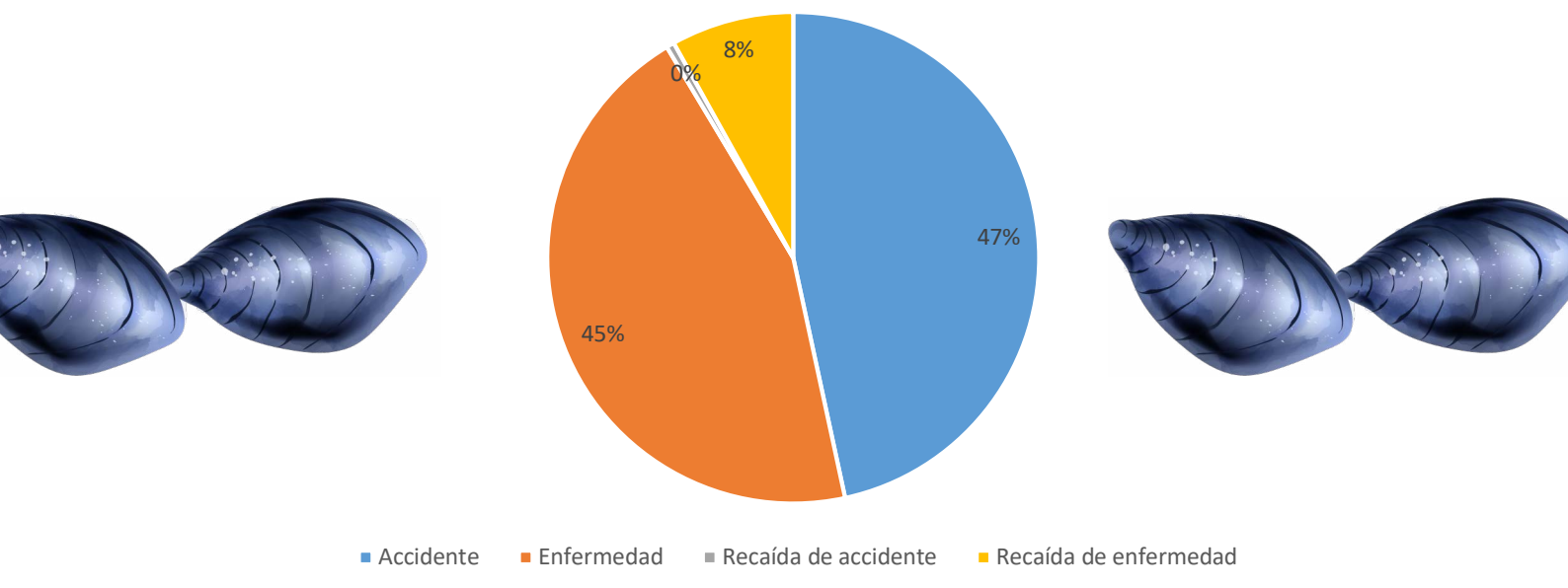


Gráfico 16: Porcentaje de bajas debidas a enfermedad, accidente laboral o recaídas.

Se concluye que el porcentaje de bajas por accidente laboral y por enfermedad es bastante similar, ya que suponen el 47% de las bajas en el primer caso y el 45% en el segundo, siendo un 8% de las bajas por recaída de enfermedad.

Del informe que se obtiene de las bajas se puede conocer el total de días de bajas, tanto en el caso de enfermedad como en el caso de accidente laboral. Se muestran a continuación los datos obtenidos en el desglose:

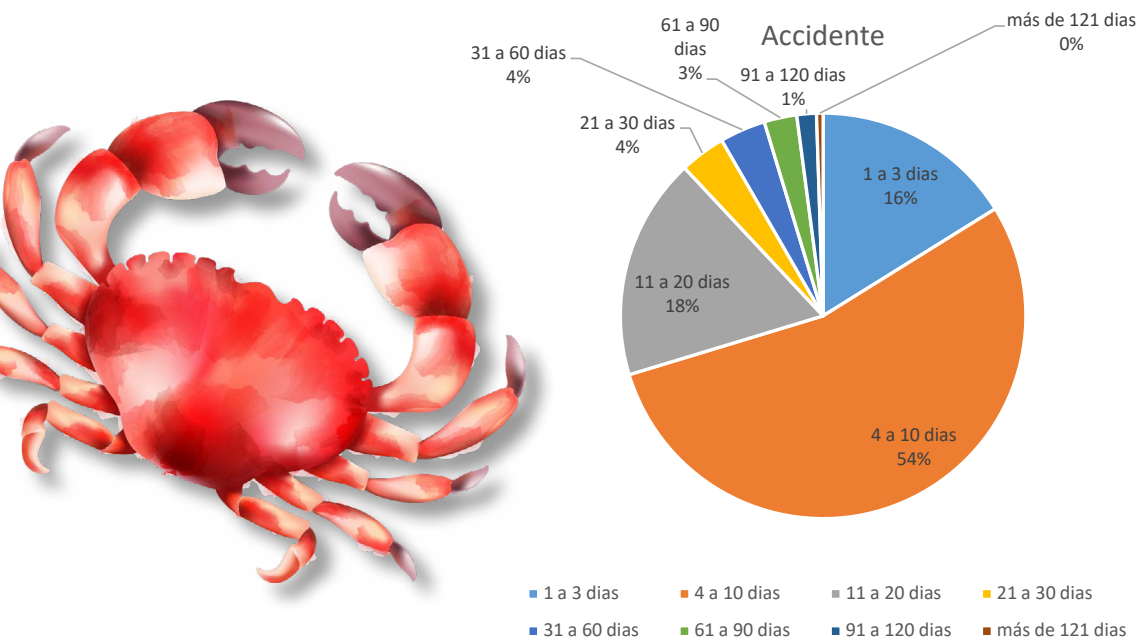


Gráfico 17: Días de baja por accidente laboral.

Destaca que el grueso de bajas por accidente de trabajo se encuentra entre 4 y 10 días, con un total del 54% del total, generalmente debido a cortes leves y el tiempo de cicatrización de los puntos. El 18% de las bajas por accidente laboral duran entre 11 y 20 días, siendo el 16% de entre 1 y 3 días.

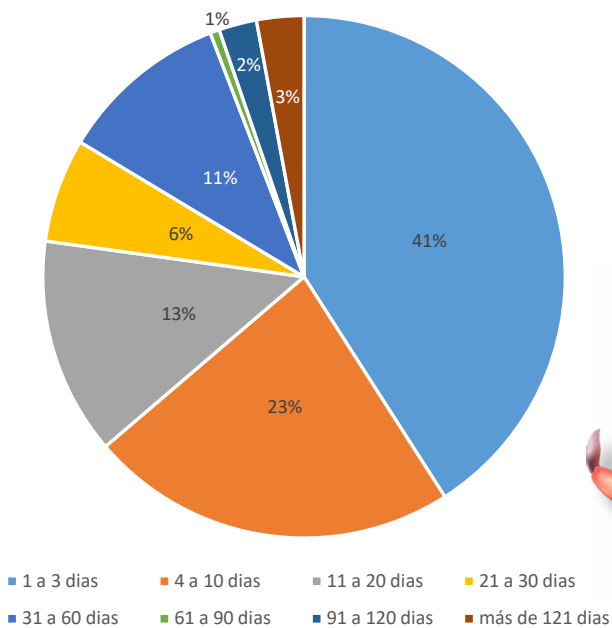


Gráfico 18: Días de baja por enfermedad.

En esta gráfica destacan las bajas por enfermedad de 1 a 3 días que suponen el 41% y de 4 a 10 días, con un 23% del total, por lo que sumando ambas alcanzan el 64% del total. Puede concluirse que las enfermedades que más afectan al sector no son de larga duración.

A continuación, mostraremos las gráficas de recaídas, desglosadas en recaídas de accidente laboral y recaídas de enfermedad.

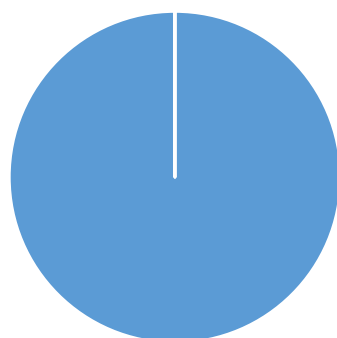


Gráfico 19: Días de baja por recaída de accidente laboral.

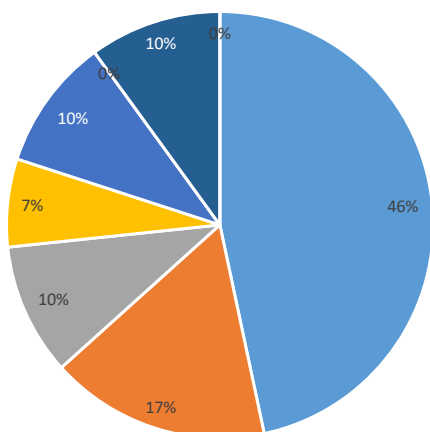


Gráfico 20: Días de baja por recaída de enfermedad.

Se observa un sólo caso de recaída de accidente laboral y ha sido de menos de 3 días. En el caso de las recaídas por enfermedad, el grueso se encuentra también entre 1 y 3 días.

El objetivo de este estudio es proponer medidas para mejorar la calidad de vida de los trabajadores de pescaderías en su entorno laboral conforme pasan los años. Con los datos analizados, se ha confirmado que la gran mayoría no sufre de enfermedades que requieran gran tiempo de curación.

CONCLU SIONES



Evaluando las respuestas de identificación de los encuestados destacar, en primer lugar, la edad avanzada de los mismos. El mayor porcentaje se encuentra entre los 41 y 50 años, un 37%, con bastantes años ejerciendo la actividad y un 26% entre los 51-60 años, por lo que el 63% de los encuestados superan los 41 años.

Este hecho ha sido positivo para poder extraer conclusiones en relación a las pautas a recomendar para mejorar en determinadas acciones en el desarrollo de su trabajo o por lo menos a la hora de dar unas pautas que optimicen la calidad de vida de los trabajadores del sector del comercio detallista tradicional de productos pesqueros.

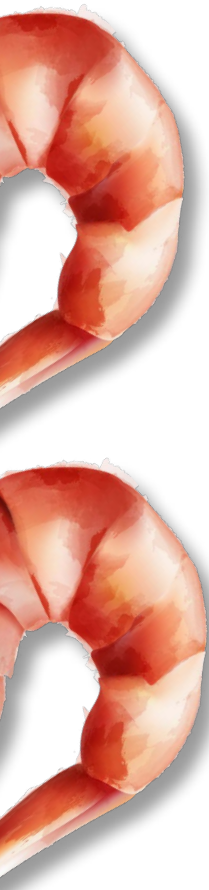
El 89% de las empresas encuestadas tienen menos de 5 trabajadores o personas trabajando.

La franja de edad en la que se nota una mayor afectación por el envejecimiento es en el desempeño de las tareas entre los 41 y 50 años, con un 34% de las respuestas.

Dentro de las diferencias en la realización de las tareas motivadas por la edad, destacan las repuestas relacionadas con tener una menor movilidad y un mayor cansancio en general. Estas respuestas se relacionan con las tareas en las que se considera que se ha disminuido el rendimiento, en tareas físicas un 26% de los encuestados, mayor cansancio un 12% y menor agilidad, el 14%.

También se repite una respuesta común en la tarea en la que se consideran más dificultades a la hora de realizarla: montar la tienda y madrugar, que afecta negativamente a la hora de realizar todas las tareas del resto del día. Esto es debido a que a la hora de montar y desmontar la tienda es donde se produce la mayor carga de peso, y levantamiento de cajas en un breve espacio de tiempo, descuidando muchas veces la postura porque se realiza a gran velocidad. Este punto, al ser tan asiduo se desarrolla más adelante porque había una pregunta específica, prestando atención al cuidado de la postura. En cuanto a madrugar, es algo propio de esta actividad, que no se da en otros sectores, pero el abastecimiento en el caso del sector de la pesca, se realiza de madrugada, y la jornada de trabajo en la gran mayoría de casos se extiende hasta las 21:00, por lo que será importante establecer unas pautas para mejorar la calidad del sueño, que se desarrollan más adelante en este documento.

En relación a la carga de peso, se observa una tendencia a que cada vez se levanta menos peso con la edad y mayoritariamente se tiende a cuidar más la postura, posiblemente derivada de la gran cantidad de información de higiene postural proporcionada durante las evaluaciones de riesgos revisadas y las visitas de asesoramiento en el marco de los convenios con el IRSST. No obstante, en función



de las respuestas obtenidas, y dado que el 24% del personal trabajador entrevistado afirma no cuidar la postura durante la carga de las cajas, se considera aconsejable reforzar la formación en manipulación manual de cargas de este personal trabajador.

La actividad de pescadería es una actividad que requiere estar muchas horas de pie, por lo que mantener una buena postura en el puesto de trabajo resulta difícil a lo largo del día, es por ello que un 84% de los participantes en la encuesta respondió que no mantenía bien la postura en el puesto de trabajo y les resultaba cargante a lo largo del día. Será importante detenerse en la lectura del bloque de actividad física para ayudar a los trabajadores a mejorar la postura en el puesto.

A nivel mental, es una actividad que demanda mucho tiempo a lo largo del día, con largas jornadas, además de una concentración constante y esto se refleja en un 63% de respuestas positivas a la pregunta de que cada vez cuesta más el trabajo. Este punto indica que es importante detenerse en el bloque de relaciones sociales, que se desarrolla más adelante.

Si se evalúan las pausas que se realizan en la jornada laboral, suelen coincidir con pausas para tomar un tentempié o comer algo. Por ello, se desarrolla un bloque específico dedicado a la alimentación.

Por último, de los datos que se obtienen de las bajas que se han producido a lo largo del año, se ha podido comprobar que son bajas de corta duración, en su gran mayoría de menos de 10 días, por lo que no se hará hincapié en enfermedades profesionales del sector (ya se han realizado estudios dirigidos a las enfermedades profesionales en el sector, consultar los datos de los estudios realizados y disponibles en la web de ADEPESCA, www.adepesca.com).

Conforme a estos resultados obtenidos y como la finalidad de este estudio es poder aportar pautas que mejoren la calidad de vida de los trabajadores del sector de las pescaderías, a continuación se proponen pautas de mejora en cuatro grandes bloques:

ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD · ALIMENTACIÓN · SUEÑO · RELACIONES SOCIALES



1º BLOQUE · ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

La actividad física es el movimiento corporal producido por la contracción de los músculos esqueléticos que incrementa el gasto energético por encima del nivel basal. Es importante diferenciar la actividad física de otros conceptos como ejercicio físico o salud.

- **Ejercicio físico:** Movimiento corporal planeado, estructurado y repetitivo que se realiza para mejorar o mantener uno o más componentes de la condición física.
- **Salud:** No sólo es la ausencia de afecciones o enfermedades, sino un estado de “completo” bienestar físico, mental y social (OMS). Se define como una condición humana con dimensiones física, social y psicológica.

Importancia de la actividad física

Se considera una de las acciones que más benefician a la salud porque:

- Mejora el funcionamiento del organismo.
- Mantiene un estado mental saludable.
- Se producen adaptaciones morfo-funcionales en el organismo resultado de su práctica habitual.
- Se considera un método preventivo muy eficiente contra enfermedades (incluyendo el síndrome metabólico, obesidad abdominal, diabetes tipo II, hipertensión, e incluso infartos y derrames cerebrales).
- En edades tempranas se desarrolla la coordinación y se asegura un buen desarrollo óseo, muscular y articular, así como función cardíaca y pulmonar. La infancia es el periodo evolutivo ideal para la adquisición de una vida saludable.
- Mejora el sistema inmunológico.
- Existe una estrecha relación sobrepeso-obesidad-bajos niveles de actividad física en población infantil y juvenil. Además, el sedentarismo produce un alto riesgo para la salud.
- No hay límite de edad para obtener beneficios de la actividad física.

Importancia del componente psicológico en la actividad física:

- Beneficia a la sociedad aumentando la interacción social.
- La actividad física mejora el estado de ánimo, combate la depresión y ansiedad, eleva el vigor y la autoestima, es un método de distracción e interacción social, y disminuye el estrés.
- Debe concienciarse de que nunca es tarde para obtener beneficios mediante la actividad física.

- La OMS resalta ventajas como reducción de la violencia entre jóvenes o de comportamientos de riesgo como consumo de drogas (gracias a los valores asociados a la práctica del deporte).

Es importante conocer las recomendaciones de Actividad Física que hace la Organización Mundial de la Salud para los distintos grupos de edades, y para el caso de 18 a 64 años (edad laborable) es de unos 150 minutos/semana. Esta recomendación es válida para todos los adultos sanos, a no ser que el médico lo desaconseje.

Lo ideal son 150 minutos de ejercicio aeróbico moderado o bien 75 minutos de ejercicio aeróbico vigoroso, con un mayor beneficio con la práctica de 300 minutos de ejercicio aeróbico moderado o equivalente vigoroso y fuerza muscular 2 días/semana.

Con todo lo expuesto anteriormente, a continuación, se describen los ejercicios que se recomiendan llevar a cabo dentro de este ramo:

Formas de incrementar la actividad física en el entorno laboral:

- **Importante conocer motivaciones.** Al trabajar en empresas pequeñas se conoce muy bien al equipo y es posible saber a qué persona le gusta caminar, montar en bici, etc. Es decir, las preferencias de cada uno. Sería positivo incentivar esta afición realizando los repartos de pedidos a domicilio en bicicleta o a pie, cuando sea posible.
- **Crear hábitos.** Para que algo llegue a ejecutarse de manera cotidiana, es necesario crear el hábito. Por eso, en este punto, al ser un trabajo que requiere estar mucho tiempo de pie se aconseja que cada día durante al menos 21 días se realice:
 - Alternar el peso en cada pie sobre un alfiler al menos cada hora.
 - Sentarse durante los descansos.
 - Caminar cuando sea posible y mantener la espalda erguida
- **Promoción del deporte y la actividad física.** Se sugiere poner en práctica alguna campaña específica con el personal trabajador en algún centro deportivo próximo. Por ejemplo, alguna campaña con los trabajadores porque abran algún centro deportivo próximo.



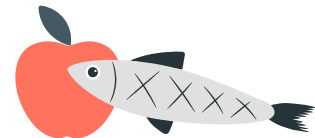
2º BLOQUE · ALIMENTACIÓN

La alimentación es uno de los factores más importante en el desarrollo físico, la salud, el rendimiento y la productividad de las personas. Influye de forma directa en el rendimiento físico e intelectual y por tanto, en el rendimiento laboral.

Según la Organización Internacional del Trabajo: “Una mala alimentación durante la jornada laboral causa pérdidas de hasta un 20% en la productividad y un 30% para trabajos físicos”

Una alimentación equilibrada durante la jornada laboral consiste en hacer un consumo variado de alimentos en cantidad y frecuencia, para cubrir las necesidades nutricionales que permitan mantener una buena salud y proporcionar bienestar.

FACTORES DE LA ALIMENTACIÓN QUE AFECTAN AL RENDIMIENTO LABORAL



1º TIPO DE DIETA

- Dietas hipocalóricas o bajas en calorías, realizadas sin control, reducen la capacidad de rendimiento y perjudican la salud. Las dietas hipocalóricas SÓLO son recomendadas bajo estricto control médico en casos de: Pacientes con obesidad o sobrepeso, sobre todo si se acompaña de uno o más factores de riesgo cardiovascular. El objetivo de estas dietas será alcanzar un peso razonable disminuyendo masa grasa con el fin de disminuir la morbilidad asociada a la obesidad y obtener una mejora en la calidad de vida. Se reduce el aporte de energía, conservando siempre un aporte de macronutrientes y micronutrientes correcto para evitar pérdidas de masa magra potencialmente peligrosas.
- Dietas desequilibradas en las que faltan alimentos básicos a medio o largo plazo dan lugar a carencias nutritivas relacionadas con enfermedades a largo plazo (hipocalcemia, osteomalacia, patologías cardiovasculares, enfermedades oculares, etc.). Gran parte de la población sigue o ha seguido una dieta, casi siempre por su cuenta y sin asesoramiento profesional, desequilibradas e incompletas. Las más habituales son dietas hiperproteicas, las basadas en monoalimentos o las disociadas.
- Dietas hipercalóricas, conducen a sobrepeso y obesidad y todas las alteraciones asociadas a ellos. Este tipo de dietas se caracterizan por un exceso de consumo energético, con un desequilibrio en el aporte de los macro y micronutrientes.



Las dietas hipercalóricas solo están recomendadas en casos de necesitar un aumento de peso, mejorando la calidad y cantidad de lo que se come, y siempre bajo estricto control profesional.

De forma general no es recomendable:

- Las comidas escuetas o muy copiosas.
- "Saltarse" alguna comida de modo compensatorio.
- Sustituir una de las comidas principales por un yogur, pieza de fruta o un snack "dietético". Estas prácticas pueden producir hipoglucemias o somnolencia y molestias digestivas, perjudicando el rendimiento tanto físico como intelectual.

Como recomendación general, lo ideal es el reparto calórico en 5 ingestas al día, donde: El 15 % se destina al desayuno, un 10 % a una colación a media mañana, un 35 % a la comida de medio día, un 10% en la merienda y 30 % a la cena.

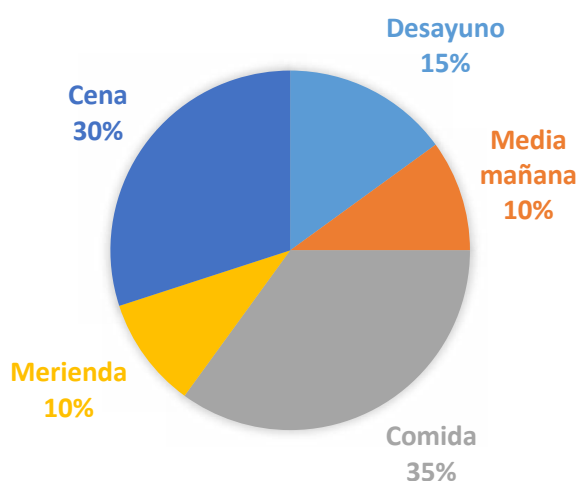


Gráfico 21: Porcentaje del reparto calórico en 5 ingestas al día.



2º EL CONSUMO DE ALCOHOL

Diversos estudios del Consumo de alcohol y otras drogas en el medio laboral, realizados por el Servicio de Psiquiatría del Hospital Universitario Ramón y Cajal y el Centro de Salud Mental de San Blas, demuestran que más del 70% de los consumidores de drogas y alcohol son hombres entre los 25 y los 44 años que trabajan. El consumo de alcohol en la población trabajadora supera a la de la población general.

En España, alrededor de un 25% de los trabajadores consume una cantidad de alcohol que es considerada de riesgo potencial para la salud física. Entre los efectos

negativos del consumo de alcohol en horario laboral se destaca: el mayor absentismo y el incremento de las bajas laborales, mayor accidentabilidad (alrededor del 25%), disminución del rendimiento y mayor conflictividad (entre el 15-40% de sanciones disciplinarias).

3º TIPO DE TRABAJO

- **Trabajos de gran estrés físico, o de tipo psíquico derivado de puestos de responsabilidad**, también se consideran aquí los trabajos en cadena monótonos y repetitivos.

La dieta debe contener cantidad suficiente de calorías como para compensar el gasto de energía que conlleva la actividad. Cuando hay desgaste psíquico no es necesario consumir más calorías, pero se necesita un adecuado aporte de nutrientes para el correcto funcionamiento del sistema nervioso.

Para la concentración, la memoria, el rendimiento intelectual y el estado de ánimo, se necesitan: vitaminas del grupo B, la vitamina E, sales minerales (potasio, magnesio y zinc) y oligoelementos (litio, silicio, selenio y cromo).

Hay numerosas evidencias del efecto sobre el rendimiento intelectual en el déficit de algunas vitaminas y minerales.

Los desequilibrios en la alimentación producen, a corto plazo, carencias específicas de ciertas vitaminas o minerales que influyen negativamente sobre el rendimiento físico e intelectual. Así destacamos que:

- La escasez de tiamina (vitamina B1) puede ser causa de depresión, irritabilidad, falta de concentración y memoria.
- Una deficiencia ligera de niacina (vitamina B3) puede ser causa de depresión.
- La falta de piridoxina (vitamina B6) puede causar irritabilidad y depresión.
- Con poca vitamina B12 (cianocobalamina) se producen alteraciones en el sistema nervioso.
- La deficiencia en hierro se relaciona con alteraciones en el funcionamiento del cerebro: capacidad de concentración, memoria.
- La falta de magnesio nos vuelve susceptibles al estrés.

- **Trabajos con horarios especiales**, trabajadores de la industria con turnos rotativos y/o nocturnos, camareros/cocineros, profesionales de la salud (enfermería, médicos, celadores...)



Horarios anormales, como aquellos que requieren turnos de noche, producen diversas molestias. Hay que tener en cuenta que no sólo los horarios especiales son un factor de riesgo laboral, sino que también condicionan otras actividades extra laborales.

En los trabajadores sometidos a este tipo de horarios son síntomas frecuentes la irritabilidad, cambios de humor, estreñimiento, falta de apetito, insomnio, fatiga, estrés y una alimentación inadecuada, tal y como se ha revelado en la encuesta realizada.

En los trabajos con horarios especiales es difícil encontrar cocinas abiertas, por eso se suelen consumir muchos bocadillos (embutidos, tortillas, fiambres...) y alimentos generalmente muy grasos. También se observa un consumo elevado de bebidas excitantes y café.

En resumen, y para el caso que nos ocupa, por el tipo de trabajo que se realiza en el sector y teniendo en cuentas las características de las jornadas de trabajo en el mismo, con un horario que empieza muy temprano y que exige realizar comidas fuera de casa, de gran estrés físico y en algunos casos de puestos de responsabilidad ¿Qué se puede recomendar para alimentarse saludablemente?

¿QUÉ ELEGIR DE PRIMERO?

- Cada día una ensalada o un plato de verdura (Sola o de guarnición).
- Arroz o pasta, entre 1 y 2 veces por semana (Mejor integral).
- Legumbres al menos 2 veces por semana, mejor 3.



Y EL SEGUNDO...

- PESCADOS: 3-4 veces/semana.
- CARNES: 2-3 veces/semana.
- HUEVOS: Hasta 6 unidades/semana, si no hay contraindicación.
- Combinación de legumbre y cereal, o cereal y fruto seco, puede servir como un segundo.

¿QUÉ HAY DE...POSTRE?

- Fruta fresca: 2 piezas al día y que una de ellas sea cítrica o rica en vitamina C (kiwi, melón, fresas...).
- Aprovechar la fruta de temporada.
- Si en una comida se toma una ensalada, se puede optar esporádicamente por un postre lácteo.

DISTRIBUCIÓN DE DIETA

DESAYUNO: Debe aportar glucosa y otros azúcares de liberación lenta que proporcione la energía para mejorar el rendimiento. El desayuno ideal: 1 lácteo, 1 cereales y complementos (mantequilla o margarina, miel o mermelada) y 1 zumo o fruta.

ALMUERZO ADECUADO: En trabajos sedentarios con esfuerzo físico mínimo es suficiente con una o dos piezas de fruta fresca o un lácteo.

COMIDA ADAPTADA AL HORARIO: Si la jornada laboral es fraccionada, es necesario seguir una alimentación variada y ordenada (con moderado aporte de energía, grasas y alcohol) para que el organismo pueda soportar fácilmente la digestión, evitando la pesadez digestiva y la somnolencia.

MERIENDA LIGERA: yogur, fruta o un pequeño bocadillo.

CENA BIEN PLANIFICADA: Cenar en casa, no garantiza que sea equilibrada. Se recomienda optar por una cena ligera y tomarla al menos dos horas antes de acostarse para tener un sueño reparador, sin digestión difícil.

TÉCNICAS CULINARIAS

El empleo de unas correctas técnicas culinarias es casi igual de relevante que el tipo de alimento que se ingiera porque los nutrientes y el contenido calórico se pueden ver alterados.

Exposición de las principales técnicas culinarias y su análisis:

- **VAPOR:** La técnica del vapor consiste en cocinar con el vapor de agua, sin contactar con agua líquida. Así se permite mantener las propiedades de los alimentos sin pérdida de nutrientes, como vitaminas y minerales. Especialmente recomendado para cocinar carnes, pescados y verduras y mantener así todos sus nutrientes.
- **HORNO:** El aire a temperatura de 180-200^a se convierte en el fluido de contacto. La digestión del alimento es mejor si se emplea esta técnica culinaria. Es una técnica de elaboración sencilla y requiere poco tiempo.
- **PLANCHA:** Esta técnica se basa en el contacto directo del alimento con el foco del calor, es un método rápido y sabroso. Lo que ocurre es que las proteínas del alimento tienden a coagularse y se crea una capa crujiente, así se permite mantener el jugo de los alimentos.



Para que la técnica se emplee de manera correcta, se debe primero poner la temperatura inicial alta para así reducir la pérdida de nutrientes. Posteriormente, se debe bajar la temperatura para así ocurrir la cocción interna del alimento. Si el tiempo de cocción es mayor, la cantidad de nutrientes perdidos también será mayor.

- **FRITURA (Cocción en materia grasa):** El medio graso más empleado en nuestro país es el aceite de oliva, pero también se pueden utilizar otras materias grasas como mantequilla menos saludable. Este tipo de productos al entrar en contacto con el alimento a altas temperaturas provoca un aumento del valor calórico, provocando, además, una destrucción de las vitaminas. Por lo que su uso debe limitarse bastante, siendo así empleada solo de manera ocasional.
- **COCCIÓN EN AGUA:** Consiste en sumergir el alimento en agua a elevada temperatura. Esta técnica tiene como inconveniente la migración de los nutrientes hidrosolubles al agua de cocción si es de larga duración, por lo que se aconseja que se emplee poca cantidad de agua y que la duración del proceso sea breve.

Conclusión: se recomienda emplear técnicas que no provoquen en el alimento cambios nutritivos, sobre todo si este cambio es un gran aumento calórico, por lo que serán las técnicas que más se limiten.

Para las verduras se aconseja sea empleada la técnica al vapor, para que así los nutrientes hidrosolubles no migren al agua de cocción y se pierdan. Para pescados y mariscos, también se puede emplear al vapor, pero a la plancha y al horno, dónde se perderán pocas grasas saludables, también son recomendables. Para las carnes podemos utilizar el horneado o la plancha, si se utiliza esta última añadir una correcta proporción de materia grasa como el aceite de oliva, evitar por ello un exceso de cantidad de la misma. Para legumbres emplearemos el método de cocción en agua, así como para los hidratos a los que podemos sumar técnicas de horneado, plancha y muy ocasionalmente, fritura.



3º BLOQUE · SUEÑO

Descansar bien es fundamental para la salud. Para que cada día sea seguro y productivo, el sueño es un componente vital, a menudo descuidado, de la salud y el bienestar general de todas las personas. El sueño es importante porque permite que el cuerpo se repare, prepare y esté en forma para el día siguiente.

Pero la realidad es que se tienen demasiadas exigencias en cuanto a nuestro tiempo (trabajo, familia, mandados), sin contar que se quiere encontrar tiempo para relajarse. Para que todo encaje, a veces se sacrifica el sueño, y más en este sector sometido a abastecimiento nocturno y horarios comerciales. Sin embargo, el sueño afecta tanto la salud física como la mental. Es fundamental para nuestro bienestar. El dormir mantiene todos los aspectos del cuerpo de una forma u otra: el equilibrio energético y molecular, así como también la función intelectual, el estado de alerta y el humor. Cuando uno está cansado, no tiene el mejor rendimiento posible. El dormir ayuda a pensar con más claridad, a tener mejores reflejos y a concentrarse mejor.

La pérdida de sueño daña los niveles superiores de razonamiento, resolución de problemas y atención a los detalles. Las personas que están cansadas tienden a ser menos productivas en el trabajo. Se tienen más posibilidades de sufrir accidentes de tránsito. La falta de sueño también influye sobre el humor, que puede afectar la manera en que uno interactúa con otros. El déficit de sueño, con el paso del tiempo, incluso puede incrementar el riesgo de sufrir depresión.

Sin embargo, descansar no solamente es fundamental para el cerebro. El descanso afecta a casi todos los tejidos de nuestro cuerpo. Afecta las hormonas de crecimiento y del estrés, nuestro sistema inmunitario, el apetito, la respiración, la presión arterial y la salud cardiovascular.

Dormir lo suficiente es esencial para ayudar a mantener una salud y un bienestar óptimos. A continuación, desarrollamos algunos de los muchos beneficios que los profesionales de la salud asocian con un buen descanso nocturno.

- 1. Mejor productividad y concentración:** Las investigaciones han relacionado dormir lo suficiente con una mejor concentración, productividad y cognición. Cuando el cerebro está descansado y la producción de hormonas está equilibrada, la memoria funciona a la perfección. El sueño tiene vínculos con varias funciones cerebrales, que incluyen: concentración, productividad y cognición

Menor riesgo de aumento de peso: El vínculo entre el aumento de peso y la obesidad y los patrones de sueño cortos no está completamente claro. Ha habido varios estudios a lo largo de los años que han relacionado la obesidad con los malos patrones de sueño. Sin embargo, otros estudios más recientes concluyen que no existe un vínculo entre el sobrepeso y la falta de sueño. Si bien es cierto, que la falta de sueño puede afectar el deseo o la capacidad de una persona de mantener un estilo de vida saludable, pero esto podría o no contribuir directamente al aumento de peso.

Además, la falta de sueño hace que los adipocitos (células grasas) liberen menos leptina, la hormona supresora del apetito, y que el estómago libere más grelina (la hormona del apetito). Ambas acciones hacen que dormir poco se asocie a la obesidad.

2. **Mayor rendimiento atlético:** Dormir lo suficiente puede mejorar el rendimiento atlético de una persona. Según la Asociación Nacional del Sueño (National Sleep Foundation), el sueño apropiado para los adultos es de entre 7 y 9 horas por noche, y los atletas pueden beneficiarse de hasta 10 horas. En consecuencia, el sueño es tan importante para los atletas como consumir suficientes calorías y nutrientes. Una de las razones de este requisito es que el cuerpo se recupera durante el sueño. Otros beneficios incluyen: mejor intensidad de rendimiento, más energía, mejor coordinación, mayor velocidad, mejor función mental
3. **Protege el corazón:** El insomnio aumenta los niveles en sangre de las hormonas del estrés, lo que aumenta la tensión arterial y la frecuencia cardíaca. Un factor de riesgo de enfermedad cardíaca es la presión arterial alta. Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, descansar lo suficiente cada noche permite que la presión arterial del cuerpo se regule. Hacerlo puede reducir las posibilidades de problemas relacionados con el sueño, como la apnea, y promover una mejor salud general del corazón.
4. **Mejora la memoria:** Dormir fortalece las conexiones neuronales. Durante la fase REM del sueño, el hipocampo, el almacén de nuestra memoria, se restaura, transformando la memoria a corto plazo en memoria a largo plazo. Además, el sueño tiene vínculos con la inteligencia emocional y social de las personas. Al no dormir lo suficiente, existen más probabilidades de tener problemas para reconocer las emociones y expresiones de otras personas.
5. **Prevención de la depresión:** Cuando dormimos, el cuerpo se relaja y eso facilita la producción de melanina y serotonina. Estas hormonas contrarrestan los efectos

de las hormonas del estrés (adrenalina y cortisol) y nos ayudan a ser más felices y emocionalmente más fuertes. La falta de sueño provoca, por el contrario, una liberación aumentada y sostenida de las hormonas del estrés. La asociación entre el sueño y la salud mental ha sido objeto de investigación durante mucho tiempo.

6. Menor inflamación y sistema inmunitario más fuerte: El sueño ayuda al cuerpo a repararse, regenerarse y recuperarse; es por ello que existe un vínculo entre dormir lo suficiente y una reducción de la inflamación en el cuerpo. El sistema inmunitario no es una excepción a esta relación. Algunas investigaciones muestran cómo una mejor calidad del sueño puede ayudar al cuerpo a combatir las infecciones. Nuestro sistema inmunitario emplea el tiempo de sueño para regenerarse, lo que le permite luchar con eficacia contra las toxinas y los gérmenes que de forma continua nos amenazan. Con un sistema inmunitario débil tenemos muchas menos posibilidades de superar con éxito las infecciones.

Recomendaciones para dormir más y mejor para los trabajadores de pescadería por el horario y el tipo de trabajo que realizan:

- Pasar más tiempo al aire libre puede mejorar la calidad del sueño.
- Las necesidades de sueño varían de persona a persona, dependiendo de su edad. A medida que una persona envejece, normalmente requiere menos horas de sueño para funcionar correctamente. Adultos (18 a 60 años): 7 horas o más
- Para lograr el máximo de los beneficios restauradores del sueño, es importante lograr una noche completa de sueño de calidad.
- Evitar dormir hasta tarde cuando has dormido lo suficiente.
- Acostarse a la misma hora cada noche.
- Pasar más tiempo al aire libre y mantenerse más activo durante el día.
- Reducir los niveles de estrés a través de ejercicio, terapia u otros medios.



4º BLOQUE · RELACIONES SOCIALES

Las necesidades sociales son aquellas necesidades que otorgan valor social a un individuo. Éstas proveen oportunidades para que los individuos cumplan un papel activo y de provecho en la sociedad.

Cuando hablamos de necesidades sociales, nos referimos a aspectos tales como el aprecio, el compañerismo, la aceptación y la pertenencia. Estas necesidades pueden cubrirse cuando nos relacionamos con otras personas.

Como las necesidades sociales cumplen un papel importante en cada individuo, éstas deben satisfacerse para que las personas desarrollen efectivamente sus actividades.

Dichas necesidades, en general, se satisfacen al desarrollar vínculos con otras personas, con quienes se comparten identidades en común.

Podríamos decir que todos los días tenemos cierto grado de relaciones sociales. Pueden ser interacciones más profundas como las que tenemos con los amigos; pero también algo más superficiales como la pequeña conversación que tenemos con un vecino con el que coincidimos en el ascensor, o con la persona que nos atiende en la pescadería que está cerca de nuestro domicilio.

De hecho, los estudios realizados sobre este tema han demostrado que tener relaciones sociales, es beneficioso para nuestra salud, física y mental.

Efectos de las relaciones:

1. **Felicidad:** Existen numerosos estudios que demuestran que las personas que están casadas, o tienen amigos, etc., son más felices.

Algunas investigaciones han demostrado una liberación de oxitocina, la hormona de la felicidad, cuando estas en compañía de amigos. Puede concluirse que las relaciones sociales nos hacen más felices.

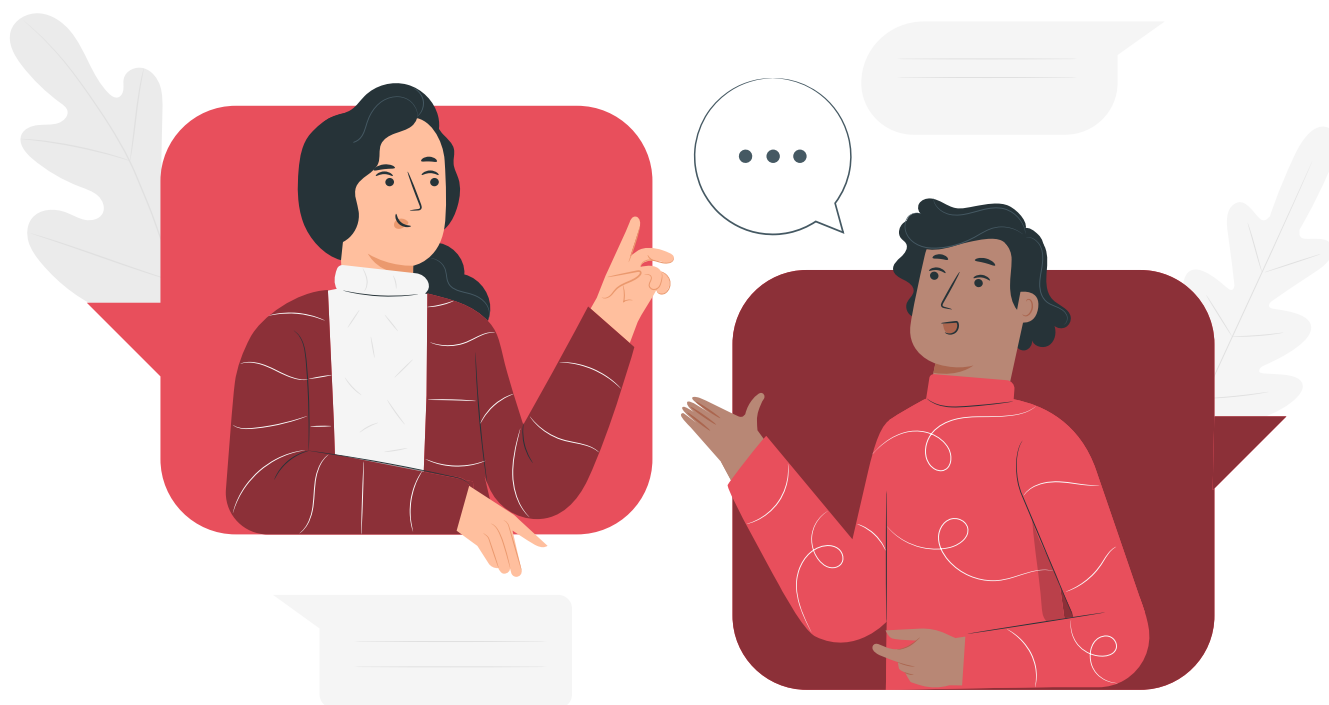
2. **Salud mental:**

- **Hipótesis de la amortiguación:** El apoyo social produce sus beneficios sólo en presencia de estrés.
- **Formas en que el apoyo social puede aliviar el dolor:**
 - En primer lugar, se relaciona con el estrés, ya que tener relaciones sociales y amigos reduce los niveles de estrés. Al mismo tiempo, se sabe también que tener buenas relaciones con los compañeros de trabajo, ayuda a reducir los

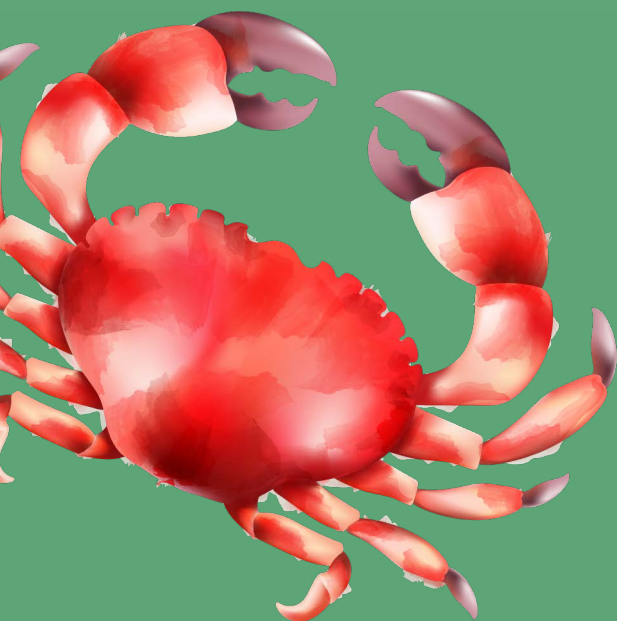
- síntomas del estrés; o bien a prevenir el mismo pero, además, nos ayuda a ser más productivos en el trabajo.
- Otros estudios, en los que se ha comparado el estado de salud de un grupo de personas con relaciones sociales fuertes y sanas, con otro grupo de personas que se encontraban más aisladas, concluyó que las primeras tenían mejor estado de salud general que las personas más aisladas.
 - Pueden producir un efecto inmediato en el sistema del yo, elevando la autoestima y la confianza en uno mismo. Las relaciones sociales enriquecen y favorecen nuestro desarrollo personal. Aunque vayan siendo personas diferentes, tenemos amigos a lo largo de toda la vida, y eso, nos ayuda en nuestro desarrollo personal. Los amigos nos permiten desarrollar la sensación de que pertenecemos a un grupo afín a nosotros. Y esto fortalece la autoestima, nos aporta seguridad y nos permite tener más equilibrio emocional.
 - Las tensiones externas pueden percibirse como menos estresantes, al saber que se dispone de ayuda y apoyo, de forma que pueda hacerse frente a los problemas. Al charlar con alguien podemos también tener una visión desde fuera y de alguien de confianza, con lo que su opinión podría ayudarnos a tomar ciertas decisiones, que no veamos con tanta claridad.
- **Salud física:** En cuanto a los beneficios físicos que nos aportan las relaciones sociales, se han hecho diferentes estudios que han demostrado hechos interesantes. Se ha observado que la salud corporal, la recuperación de las operaciones y la esperanza de vida se ven influidas por la calidad de las relaciones de apoyo. Pueden llegar a reducirnos el dolor físico. Y en las personas con alguna demencia, se ha visto que empeoran si no tienen relaciones sociales y se sienten solas.

Existen varias teorías sobre la necesidad de relaciones sociales; biológicas, de refuerzo y satisfacción de necesidades, del intercambio, equidad y justicia, teorías cognitivas, de socialización y la cultura, sistemas sociales. Existen reglas que van a regir las distintas relaciones sociales (personales, profesionales, legales, etc.) y estos sistemas de relaciones son analizados atendiendo a las funciones que se cree que cumplen (satisfacción de las necesidades de los individuos). Así que, analizado su beneficio, la necesidad de mantener las relaciones sociales y el tipo de puesto de trabajo en que nos encontremos se pueden establecer las siguientes recomendaciones en relación a este bloque:

- Se recomienda pasar tiempo en familia porque proporciona satisfacción de necesidades biológicas y supervivencia de la especie.
- Además, se recomienda tener relaciones sanas de amistad, basadas en el principio de equidad, basadas en el deseo de la gente de recibir recompensas proporcionales a sus aportaciones.
- Se debe mantener motivaciones sociales como el amor o la atracción, el sexo, el respeto o el estatus, las propias opiniones, porque actúan como factor reforzante.



REFERENCIAS CONSULTADAS



Armas, Rosa (20 mayo 2019). Por qué son importantes las relaciones sociales. Vida Cotidiana. <https://www.psicologoencasa.es/por-que-son-importantes-las-relaciones-sociales/>

Biodisponibilidad del hierro. González Urrutia, Rocío. Rev. Costarric. Salud pública [online]. 2005, vol.14, n.26, pp.6-12. ISSN 1409-1429.

Botero de Mejía, Beatriz Eugenia y Pico Merchán, María Eugenia (agosto de 2007). Calidad de vida relacionada con la salud (cvrs) en adultos mayores de 60 años: una aproximación teórica. <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v12n1/v12n1a01.pdf>

Departamento de Psicología Comunicación interpersonal e interacción Social de la Universidad de A Coruña. RELACIONES SOCIALES. https://www.udc.es/dep/ps/grupo/programas/rela_soc.pdf

Editorial Grudemi (2018). Necesidades sociales. Recuperado de Enciclopedia Económica (<https://enciclopediaeconomica.com/necesidades-sociales/>). Última actualización: marzo 2020.

Enriqueta Ochoa Mangado, Agustín Madoz Gúrpide (2008). Consumo de alcohol y otras drogas en el medio laboral. SciELO España - Scientific Electronic Library Online. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0465-546X2008000400003#:~:text=Un%2095%25%20de%20la%20poblaci%C3%B3n,un%20riesgo%20para%20la%20salud.

Fletcher, Jenna (1 de febrero de 2021). 9 razones sobre por qué dormir son importante. Medicalnewstoday. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/es/por-que-es-importante-dormir>

INSTITUTO DE SEGURIDAD DEL TRABAJO. [Instituto de Seguridad del Trabajo - IST] (27 mar 2019). La importancia de dormir bien - IST [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=3fWP9vHWGxU>

J.A. Martín Jiménez et al. Factores nutricionales en la prevención de la osteoporosis. Nutr Hosp. 2015;32 (Supl. 1):49-55 ISSN 0212-1611.

Keys A, Anderson JT, Grande F. Serum cholesterol response to changes in the diet: II. The effect of cholesterol in the diet. Metabolism. 1965 Jul;14(7):759-65. doi: 10.1016/0026-0495(65)90002-8. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112017000300710

Los Institutos Nacionales de Salud (Abril de 2013) Los beneficios de dormir. <https://salud.nih.gov/articulo/los-beneficios-de-dormir/>

M. Felipe Salech, L. Rafael Jara, A. Luis Michea (Enero 2012). Cambios fisiológicos asociados al envejecimiento. Revista Médica Clínica Las Condes, Volumen Vol. 23. (Número 1), páginas 19-29. <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-medica-clinica-las-condes-202-articulo-cambios-fisiologicos-asociados-al-envejecimiento-S0716864012702699>

M. Sosa Henríquez, MJ. Gómez de Tejada Romero. La suplementación de calcio y vitamina D en el manejo de la osteoporosis. ¿Cuál es la dosis aconsejable de vitamina D?. Rev Osteoporos Metab Miner vol.13 no.2 Madrid jun. 2021 Epub 16-Ago-2021.

Parra Gil, Mercedes (18 Febrero 2016). ¿Por qué es necesario dormir bien? los 6 beneficios del sueño. Revista Salud y Corazón, (número 108). <https://fundaciondelcorazon.com/corazon-facil/blog-impulso-vital/2727-dormir-bien-6-beneficios-sueno.html#:~:text=Cuando%20dormimos%2C%20el%20cuerpo%20se,felices%20y%20emocionalmente%20mas%20fuertes.>

Técnicas culinarias una buena herramienta dietética. Villaplana, Batalla, Montserrat. Ámbito farmacéutico y dietético. Vol. 30 núm. 4 julio-agosto 2011.

Wiemann, J. y Giles, H. (1993). La comunicación interpersonal. En: Hewstone, M. y otros: Introducción a la Psicología Social. Una perspectiva europea. Págs. 201-244. Barcelona: Ariel.



ANEXOS



Contienen información complementaria pero necesaria para comprender el contenido del trabajo. Aquí se incluyen, por ejemplo, las entrevistas, las encuestas o los corpus de estadísticas muy extensos.

CALCIO Y OSTEOPOROSIS

La osteoporosis se define como una baja masa ósea y alteraciones del hueso que pueden desencadenar en fracturas. Actualmente su incidencia en los países cataloga a la enfermedad de pandémica y se prevé que estas cifras sigan aumentando. El rango de edad se sitúa entre los 50 y los 80 años de edad, siendo a los 80 años mayor el número de personas que la padecen. Su origen es una mezcla de factores genéticos y factores ambientales, como la nutrición o el ejercicio físico.

Entre los factores dietéticos analizamos como el calcio y la vitamina D influirá en la probabilidad de desarrollar osteoporosis. La explicación recae sobre que es necesario la vitamina D, para poder absorber y fijar el calcio a los huesos y así prevenir la osteoporosis.

La función principal del sistema endocrino de la vitamina D a nivel óseo es preservar la homeostasis del calcio sérico; por ello, la deficiencia de vitamina D provoca un hipertiroidismo secundario que normaliza el calcio sérico mediante un aumento de síntesis renal de hormona D a partir de su precursor inmediato, calcidiol o 25(OH) D (25-hidroxi colecalciferol), aumentándose tanto la absorción intestinal de calcio dietético como la resorción ósea de modo compensatorio a expensas de aumento de recambio óseo y consecuente pérdida de masa ósea. La deficiencia de vitamina D, incluso moderada, puede promover la pérdida ósea fisiológica mediada por la edad y, con ello, acelerar el proceso fisiopatológico de la osteoporosis, aumentando de manera relevante el riesgo de fracturas osteoporóticas por fragilidad.

Es esencial por tanto la vitamina D, la cual puede obtenerse en un 90% de la exposición solar y alrededor del 10% de la dieta, en alimentos como: pescados azules, lácteos o huevos. El calcio lo podemos obtener de la dieta, en alimentos como: el pescado, lácteos, marisco, y se recomienda que los valores diarios estén en torno a los 800-1000 mg. Si a las recomendaciones de calcio le sumamos, 800 UI de vitamina D, se ha demostrado que resulta efectivo en el tratamiento y en la prevención de la osteoporosis.

Conclusión: se recomienda seguir una dieta equilibrada en la que haya un aporte de calcio y vitamina D, sumados a la realización de ejercicio físico que aumenta la fortaleza ósea y una correcta exposición solar para poder absorber precursores de la

vitamina D. Todas estas pautas mantendrán la salud ósea en buenas condiciones y ayudarán a prevenir las posibilidades de padecer osteoporosis.

CORRECTA ABSORCIÓN DE HIERRO

El hierro es un elemento esencial que interviene en funciones fisiológicas como transportar el oxígeno desde los pulmones a los tejidos, obtener moneda energética como ATP, formar parte de la mioglobina en el músculo o participar en numerosas reacciones enzimáticas. En el caso en el que existiera un déficit de hierro se desencadenaría una anemia cuyos síntomas son fatiga, debilidad, mareos, dolores de cabeza, etc.

La biodisponibilidad del hierro se define como: la proporción del hierro dietario que es absorbido y utilizado por el cuerpo. El hierro se presenta en la naturaleza como: hierro hemo y hierro no hemo.

El grupo hemo está presente en alimentos de origen animal, su tasa de absorción ronda el 20-25%, mientras que el grupo no hemo se adquiere a través de alimentos de origen vegetal y su absorción es mucho menor, entorno a un 5-15%, aunque esta se puede ver aumentada si se realizan pautas dietéticas correctas que no interfieran en su absorción y que se comentan a continuación:

- Taninos (polifenoles) presentes en el café, té o vino.
- Oxalatos componente de las espinacas, el chocolate o el té.
- Fitatos de los cereales y las legumbres. Se recomienda limpiar las legumbres cocidas de bote con agua y también cambiar el agua de cocción en la mitad del proceso para reducir sustancialmente la cantidad de estos componentes.
- Minerales como el calcio presente, por ejemplo, en lácteos.

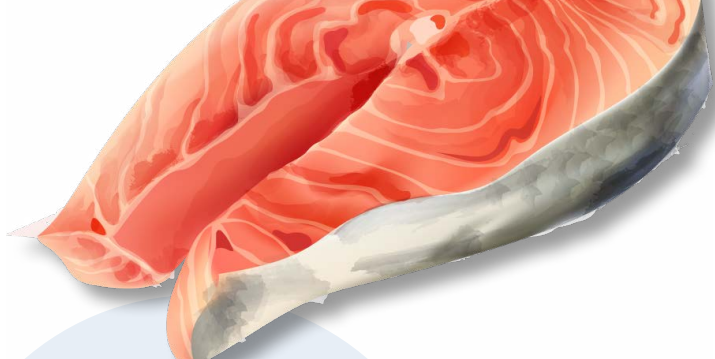


Estos compuestos interfieren con el hierro y crean compuestos insolubles que provocan una disminución de su absorción a nivel intestinal.

Si se ingieren alimentos como lentejas, mejillones, berberechos, etc. ricos en hierro se debe evitar ingerir justo después alimentos altos en calcio, como por ejemplo, los lácteos. Este intervalo de tiempo, entre un tipo de alimento y otro, se recomienda que sea de unas dos horas aproximadamente para que así el hierro sea absorbido en la mayor proporción posible.

Por el contrario, existen alimentos que aumentan la absorción de hierro en el organismo, estos son los alimentos ricos en vitamina C. Esto se debe a que facilita su absorción a nivel gastrointestinal y permite una mayor movilización de este mineral desde los depósitos. El proceso se ve favorecido porque la vitamina C forma quelato soluble a PH intestinal, previniendo así compuestos férricos insolubles.





Estudio de las repercusiones del envejecimiento de la plantilla

desde la perspectiva de la prevención
de riesgos laborales

.....

