

ENTORNOS DE TRABAJO SEGUROS Y SALUDABLES

Cuidado de la salud laboral para personas trabajadoras de más de 50 años

CAMBIOS COMUNES

No todos envejecemos de igual forma, depende del estilo de vida que hayamos llevado, de la salud, y la situación social, económica y cultural que hayamos experimentado a lo largo de la vida.



PRECAUCIONES DE SALUD LABORAL

PERSONALES

Estilos de vida saludables

- 1 Nutrición saludable
- 2 Actividad física
- 3 Espacios de desconexión laboral
- 4 Control de enfermedades crónicas no transmisibles
- 5 Calidad del sueño

LABORALES

Evitar

- 1 Levantamiento y traslado manual de cargas
- 2 Trabajos en altura
- 3 Trabajos estáticos en una misma posición toda la jornada
- 4 Trabajos que impliquen la exposición a cambios o condiciones extremas de temperatura (frío o calor)
- 5 Trabajo nocturno y principalmente a la intemperie

Obtenga más información:

Norma Técnica INTE T 203:2021

Factores Psicosociales

Gestión de la edad en el ámbito laboral