

# FUERZA Y EDAD

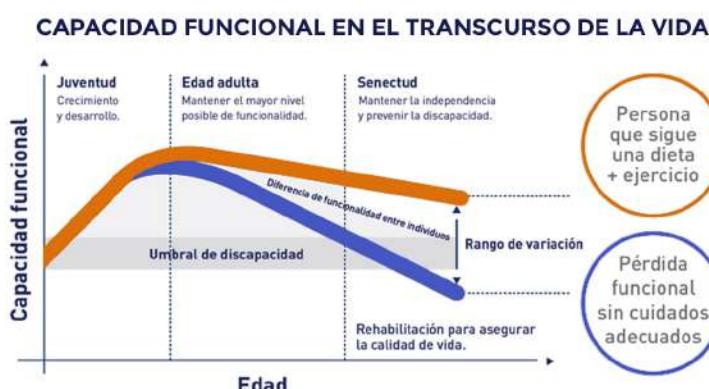


Al envejecer se produce una **reducción de los rangos de movimiento articular** y una **pérdida de fuerza muscular**. En las mujeres este proceso se produce de manera más acentuada al llegar la menopausia.

## A PARTIR DE LOS 50 AÑOS

**MASA MUSCULAR**  
DISMINUYE HASTA  
2 % AL AÑO

**FUERZA MUSCULAR**  
DISMINUYE 1,5 % AL AÑO  
+60 AÑOS HASTA UN 3%



## CAMBIOS A NIVEL FUNCIONAL



Reducción de la capacidad aeróbica.



Aumenta el riesgo de caídas.

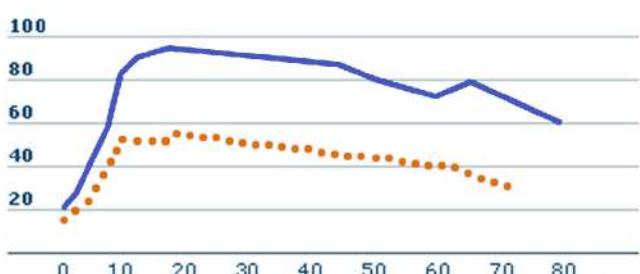


Reducción considerable de la fuerza muscular.



Reducción de la movilidad articular.

## EVOLUCIÓN FUERZA POR GÉNERO



TODOS ESTOS FACTORES INCREMENTAN LAS POSIBILIDADES DE QUE SE PRODUZCA UN ACCIDENTE EN NUESTRO ENTORNO DE TRABAJO A PARTIR DE CIERTA EDAD.

# MEDIDAS DE MEJORA O ADAPTACIÓN



## SOBRE LAS CONDICIONES DEL ENTORNO



Favorecer y facilitar, **espacios de trabajo y mobiliario ajustables** (sillas y mesas regulables) que permita cambios posturales durante la jornada de trabajo.



**Iluminar adecuadamente** tanto los puestos de trabajo como las zonas de paso.



Mantener los suelos **libres de obstáculos**. Es aconsejable el uso de pasamanos, alfombras antideslizantes.



No **realizar trabajos** en espacios **con accesibilidad limitada** o que requieran actuar manteniendo posturas forzadas.

## SOBRE LAS CONDICIONES DE LAS TAREAS



Es conveniente intentar **eliminar o rediseñar** las tareas que son repetitivas.



Garantizar **unas adecuadas posturas de trabajo** durante la realización de las tareas.



**Limitar la realización de fuerza.** Como norma general, los valores límite para realizar fuerza **deben reducirse en un 25%**.



**Adaptar los alcances**, en aquellos puestos de trabajo en los que es necesario acceder a espacios que se pueden encontrar al límite del usuario



**Evitar**, en la medida de lo posible, **el manejo manual** de materiales con **pesos elevados**.



**Favorecer** los desplazamientos y la movilidad en el puesto de trabajo.

