

BOLETÍN INFORMATIVO DE SALUD OCUPACIONAL Y AMBIENTAL

# empresalud

VOLUMEN 21. No. 6 Noviembre-Diciembre 2020

**ENVEJECIMIENTO  
SALUDABLE  
Y TRABAJO**

**| COVID-19 Y TERCERA EDAD**



## PRESENTACIÓN

Estimados amigos, bienvenidos a EMPRESALUD.

En esta ocasión, presentamos a ustedes artículos relacionados con el trabajo y el envejecimiento saludable; y con el impacto del COVID-19 en personas de la tercera edad.

Los invitamos a participar en este Boletín con sus artículos o comentarios, así como a visitar nuestro sitio web: [www.medics-group.com](http://www.medics-group.com). Envíe a sus colegas un “forward” o copia del mismo, es totalmente gratuito.

Si desean inscribirse, solo deben registrarse al correo electrónico:  
[empresalud@medics-group.com](mailto:empresalud@medics-group.com)

Dr. Humberto Martínez Cardoso  
Director General

Dra. María del Carmen López García  
Editora



**BOLETIN INFORMATIVO DE SALUD  
OCUPACIONAL Y AMBIENTAL**

Vol 21, Número 6,  
Noviembre-Diciembre 2020.

## CONTENIDO

**04 ACTUALIDADES EN SALUD OCUPACIONAL**  
Envejecimiento saludable y trabajo.

**07 ACTUALIDADES EN SALUD AMBIENTAL**  
COVID-19 y tercera edad.

**09 EDUCACIÓN MÉDICA CONTINUA**  
Próximos eventos.  
Bibliografía recomendada.



**SALUD NUTRICIÓN FITNESS CONCIENCIA BIENESTAR**

[medics-group.com](http://medics-group.com)



# ENVEJECIMIENTO SALUDABLE Y TRABAJO

Según cifras de la OMS, ya existen en el mundo más de mil millones de personas con 60 años o más, y la mayoría viven en países con ingresos bajos y medianos, algunos con discapacidades y sin recursos mínimos necesarios para una vida digna. Ante esta situación y buscando transmitir la necesidad de elevar las condiciones de vida en este grupo poblacional, las Naciones Unidas nominarán al decenio 2021 – 2030 como el Decenio del Envejecimiento Saludable.

Desde 1960, se habla de la transición demográfica que se está viviendo, con inversión de la pirámide poblacional, condicionada básicamente por tres factores:

1. Aumento de la esperanza de vida al nacer.
2. Tasas de natalidad bajas.
3. Bajas tasas de mortalidad.

Esto es, la población está envejeciendo, y en Europa, por ejemplo, se espera que para 2040 los mayores de 65 años representen cerca del 27 % de la población.

Este grupo poblacional, aunque no muere, presenta mayor número de alteraciones a la salud, específicamente de las denominadas crónico degenerativas, como diabetes, enfermedades cardiovasculares y alteraciones músculo esqueléticas, así como cáncer.



Desde una perspectiva laboral, la población activa también envejece y la proporción de trabajadores de más edad (55-64 años) va en aumento. La Unión Europea calcula que para 2030, constituirá el 30%, lo cual tendrá repercusión tanto a nivel empresa, como a nivel país: en los sistemas socioeconómicos, de pensiones y costos de la atención médica.

Muchos países, entre ellos, México, ya han aumentado la edad oficial de jubilación. Esta prolongación de la vida laboral genera la necesidad de adecuar las condiciones laborales para las diversas edades; considerando asimismo, que la exposición a los diversos peligros y riesgos en el lugar de trabajo se va acumulando y es mayor en el grupo de edad avanzada. Bajo esta perspectiva, resulta evidente la importancia de implementar medidas que aseguren condiciones seguras y saludables desde el inicio de la vida laboral de una persona, que favorezcan su salud y productividad a largo plazo.

La EU-OSHA desde 2016, elaboró una serie de iniciativas para la población trabajadora de Europa, mismas que cobran vigencia para este decenio 2021-2030, dedicado por las Naciones Unidas al Envejecimiento Saludable. Entre ellas se encuentran como recomendaciones para mejorar las condiciones de trabajo:

- Gestión de la Salud y Seguridad en el Trabajo, que incluya prevención de riesgos y adaptación del lugar de trabajo compatible con enfermedades crónicas y discapacidades.
- Gestión de recursos humanos que considere los aspectos relacionados con la edad de los trabajadores.
- Evaluación de riesgos, considerando la edad de los trabajadores expuestos.
- Integración de las medidas de salud y seguridad en el trabajo con las de promoción de la salud en general.
- Adaptación de las condiciones de trabajo a las necesidades de los trabajadores.
- Incorporación de aspectos relacionados con la rehabilitación y regreso al trabajo, procurando evitar incapacidades prolongadas, y abandono prematuro del trabajo.
- Formación profesional y aprendizaje permanente.

Asimismo, se resalta la importancia de contar con políticas que favorezcan estas medidas en pro del envejecimiento activo y saludable. Estas deben aplicarse en todos los ámbitos sociales y económicos de cada país.

Se recomienda que se incluyan: políticas de jubilación flexibles; fomento de la igualdad de trato en el empleo; mejora del acceso a la educación para adultos; creación de servicios para la rehabilitación profesional y apoyo a la reincorporación al trabajo; promoción de la conciliación entre vida profesional y vida privada; refuerzo de la asistencia sanitaria con exámenes médicos para detección oportuna de alteraciones; aspectos relacionados con la reducción de las desigualdades en materia de salud; formación sobre cuestiones relativas al envejecimiento dirigida a personal sanitario y de salud ocupacional; refuerzo de la educación en salud; y fomento de la solidaridad intergeneracional.

Más información:

El informe está disponible en inglés en el siguiente sitio web de la EU-OSHA:

<https://osha.europa.eu/es/tools-and-publications/publications/safer-and-healthier-work-any-age-analysis-report-eu-and-member/view>



## COVID-19 Y TERCERA EDAD

Sabemos que COVID-19 (SARS-CoV-2), provoca una mayor mortalidad en mayores de 60 años y en personas con afecciones previas como enfermedades cardiovasculares, enfermedades respiratorias crónicas, diabetes o cáncer.

La mayor susceptibilidad en el grupo de mayores de 60, puede ser secundaria a factores tales como:

1. La inmunosenescencia, que es una deficiencia del sistema inmune que se presenta conforme la persona envejece. Algunos estudios señalan que la inmunosenescencia no es por deterioro progresivo, sino resultado de una remodelación de la función inmunológica, en la que unas funciones aumentan, otras permanecen y otras disminuyen. Disminuye, por ejemplo, la respuesta a enfermedades infecciosas y, por tanto, a la vacunación.

Así también, se reporta que el envejecimiento va acompañado por la disminución de la hematopoyesis por la médula ósea, y mayor involución del timo, lo cual se traduce en la disminución de linfocitos T. Existen investigaciones que refieren asimismo, disminución de la liquidación de las mitocondrias dañadas y proteínas celulares, un estado inflamatorio NF-kappa B dependiente en el hipotálamo que conduce a disminución inmunoneuroendocrina y desregulación del metabolismo de glucosa, que pueden ser la explicación del incremento de ciertas enfermedades con la tercera edad.



Por otra parte, existe la teoría del inflammaging, que señala que los mediadores pro inflamatorios como las citocinas IL-6, IL-15, IL-8 y TNF, se encuentran aumentados, por una probable estimulación antigénica continua. Esto no sólo afecta el sistema inmunológico, sino diversos órganos. Se ha observado por ejemplo que la IL-6 se encuentra elevada en cerebros de pacientes con enfermedad de Alzheimer.

2. La mayor frecuencia de enfermedades crónico degenerativas como la diabetes, hipertensión, obesidad, enfermedad coronaria, insuficiencia cardiaca, enfermedades renales, así como enfermedades oncológicas, todas frecuentes en los mayores de 65 años. Esto aunado y también, secundario a la inmunosenescencia ya mencionada.

3. El estado físico en general, también se ha valorado que influye en la vulnerabilidad a COVID-19, así como en la recuperación y pronóstico de aquellos que lo han contraído. La fatiga que suele presentarse en pacientes con COVID-19 y en el síndrome post-COVID, es aún más difícil de superar en personas sedentarias, con baja “condición física”.

4. La salud mental y social, finalmente son parte importante de la salud valorada de manera integral como define la OMS. Ambas se han visto seriamente afectadas en personas de la tercera edad en esta época de pandemia.

Por una parte, han disminuido, si no es que, desaparecido casi por completo, las relaciones interpersonales dada la situación de cuarentena. Por otra parte, tanto el aislamiento, como el temor al contagio suyo o de familiares, ha incrementado la prevalencia de ansiedad, estrés y depresión entre la población en general, y de este grupo poblacional, en particular.

Actualmente, a nivel mundial, se ha buscado aplicar la vacuna en primer lugar, a los trabajadores de la salud que atienden a pacientes con COVID-19; y posteriormente a este grupo de mayores de 60 años con mayor susceptibilidad a los efectos letales de la enfermedad. Es necesario, sin embargo, no solo proporcionar vacunas, sino atender su salud de manera integral, dando seguimiento a su estado post-vacunación dada su menor respuesta por inmunosenescencia; procurando atención a su salud mental, y estableciendo mecanismos para su reincorporación segura a la comunidad que pertenecen.

#### Referencias:

Barrera-Salas M., Morales-Hernández, A.E., Hernández-Osorio, J.J., Hernández-Salcedo, D.R., Valencia-López, R., Ramírez-Crescencio, M.A. (2017). Inmunosenescencia. *Med Int Méx*, 33(5), 696-704.





XXII World Congress on  
**Safety and Health**  
at Work 2021



Este congreso se organiza cada tres años. Se pospuso en esta ocasión otro año por motivos de la pandemia y se realizará:

19-22 de septiembre, 2021

Metro Toronto Convention Centre, Canada.

Para mayor información, visitar la página del congreso:

<https://www.safety2020canada.com/aboutus/world-congress-safety-health/>

## BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA

### UN Decade of Healthy Ageing

2021-2030

OMS. Década del Envejecimiento Saludable

[UN Decade of Healthy Ageing \(who.int\)](https://www.who.int/healthy-ageing)