

# Estrategias para mejorar la salud y seguridad de las personas trabajadoras de mayor edad

El bienestar físico y mental de las personas mayores es esencial para una empresa productiva y saludable. Estos empleados aportan experiencia y conocimiento, pero también enfrentan desafíos específicos. Mejorar su salud y seguridad beneficia a todos en la organización.



## 1. Salud y bienestar

### Alimentación saludable

- Dieta rica en frutas y verduras
- Evitar excesos de grasas, sal y azúcares
- Hidratación adecuada

### Ejercicio físico

- Actividad frecuente: caminar, nadar, yoga
- Mantener peso saludable
- Reducir riesgo de enfermedades crónicas

### Gestión del estrés

- Técnicas de meditación y mindfulness
- Prácticas de relajación

### Sueño de calidad

- Rutina de sueño regular
- Ambiente propicio para descansar

### Estimulación mental

- Lecturas y juegos de lógica
- Aprender nuevas habilidades



## 2. Ergonomía en el puesto de trabajo

### Descansos periódicos

- Pausas cortas y frecuentes para moverse y estirarse

### Entorno de trabajo adecuado

- Ajustar sillas, escritorios y equipos para ser ergonómicos



## 3. Desarrollo profesional continuo

### Capacitación en habilidades blandas

- Comunicación efectiva
- Gestión del tiempo
- Resolución de conflictos

### Formación tecnológica

- Nuevas tecnologías y herramientas digitales



## 4. Flexibilidad laboral

### Horarios flexibles

- Adaptación a necesidades individuales

### Teletrabajo

- Facilitar trabajo desde casa
- Mejorar equilibrio vida laboral y personal



## 5. Inclusión y diversidad intergeneracional

### Cultura inclusiva

- Ambiente de trabajo inclusivo
- Respeto y apoyo mutuo

### Trabajo en equipo

- Equipos diversos con diferentes perspectivas
- Soluciones innovadoras y efectivas

