

T+55: Valoración de la capacidad funcional para el trabajo (II)

La valoración funcional de las capacidades músculo-esqueléticas y de la motricidad

En todas las personas como consecuencia de la edad la **movilidad de las articulaciones** se ve progresivamente limitada, produciéndose incluso a partir de los 50 años un notable incremento en la incidencia de los procesos artríticos, con importantes repercusiones funcionales en términos de movilidad, así como una progresiva pérdida muscular y merma de la masa corporal que en la práctica supone una bajada de la fuerza muscular.

Derivada de estas *limitaciones, pérdidas y mermas en el sistema articular* y músculo-esquelético, comienzan a producirse diversas “dificultades” a la hora de sentarse y levantarse, realizar flexiones, caminar, realizar giros, agarrar objetos o subir escalones, con consecuencias directas y significativas en términos de disminución de la capacidad funcional de los/as T+55. Cambios estos que sumados al deterioro paulatino propio del proceso de envejecimiento que afectan entre otros a la visión y a la audición, acaban por incidir de una manera más o menos



significativa a la destreza manual, a los tiempos de reacción, a la coordinación visomanual, al balance y equilibrio, a la resistencia, a la capacidad de esfuerzo o con carácter generalizado a muchos de los procesos de movilidad articular.

Así las cosas es conveniente que los T+55 que hacen trabajos en los que se ve comprometido su sistema articular, en la vigilancia de la salud pasen por una evaluación médica que incluya una

valoración músculo-esquelética. Especialmente en lo que se refiere a aquellos/as T+55 que en su desempeño laboral manipulen cargas, hagan movimientos repetitivos, adopten posturas forzadas u otro tipo de actividades sujetas a esfuerzos músculo-esqueléticos. Dicha evaluación médica deberá en todo caso incluir una valoración del historial clínico en correlación a las tareas que el trabajador/a está desarrollando o va a desarrollar, una exploración física completa en la que se puedan identificar tanto las deficiencias funcionales como las potenciales capacidades, y una identificación y determinación de los factores de riesgo a los que el trabajador/a podría verse sometido en el desarrollo de sus funciones, con motivo de establecer e implementar las medidas preventivas oportunas.

En relación a la **fuerza muscular** en los/as T+55, diversos estudios transversales y longitudinales han verificado una progresiva y significativa reducción de la fuerza de presión manual, así como en los brazos y especialmente en las piernas. En la práctica, estas reducciones de la fuerza muscular actúan como importantes predictores en relación a las limitaciones de movilidad; circunstancia esta que aconseja considerar con carácter preferente la inclusión de esta capacidad en el diseño de programas de intervención dirigidos a este grupo de población trabajadora.

Con el avance de la edad también se va experimentando una progresiva pérdida de **flexibilidad** aunque esta se produzca de una forma ni lineal ni homogénea, afectando de manera específica a cada articulación y movimiento articular.

En términos prácticos nos encontramos con que una gran parte de los movimientos que realizamos a lo largo del día requieren de amplios recorridos articulares, de tal manera que esta capacidad articular condiciona significativamente la independencia funcional de los/as T+55 en relación a las demandas de movilidad y flexibilidad en el desarrollo de su trabajo. Tal es su importancia, que el trabajo de mejora y mantenimiento de la flexibilidad a través del ejercicio físico programado, debería constituir una prioridad de intervención preventiva en relación a este grupo de edad.

Con el incremento de la edad se produce también un deterioro del sentido del **equilibrio** debido a la pérdida progresiva de la función sensoriomotora, consecuencia de la aparición e intensificación de ciertos déficits en la visión, en la propiocepción, en el sentido vestibular, en los tiempos de reacción y en la función muscular que, en definitiva, puede incrementar sustancialmente el riesgo de caídas en los/as T+55.

En relación al *equilibrio estático*, diversos estudios llegaron a la conclusión que los/as trabajadores/as de mayor edad presentan dificultades para mantenerse demasiado tiempo de pie en posición estática, presentando mayores desplazamientos del centro de presión y gravedad. En relación al *equilibrio dinámico*, el trabajador/a mayor tiende a modificar su patrón de desplazamiento mediante la reducción, tanto de la velocidad de marcha, como del tiempo de apoyo del pie, como de la longitud de la zancada, incrementando así el tiempo de apoyo bipodal. Circunstancias estas que junto a una menor capacidad de flexión de las rodillas y de las flexiones dorsales de los tobillos en los procesos de marcha, terminan por incrementar el riesgo de traspies y contacto con obstáculos, y por lo tanto del riesgo de caída.

Así las cosas, la reducción del sentido del equilibrio viene a reducir a su vez el rendimiento en la realización de tareas que implican estar de pie, caminar, esconderse, o subir escalones, lo que sin duda aconseja incluir los ejercicios de equilibrio en las recomendaciones y programas de ejercicio físico orientadas a este colectivo.

En definitiva el envejecimiento del trabajador/a conlleva un progresivo deterioro de la condición y de las capacidades físicas que tienen como consecuencia una reducción funcional de mayor o menor alcance dependiendo de las características personales. En relación al deterioro músculo-esquelético, la pérdida de fuerza, de movilidad articular, flexibilidad y equilibrio, incrementan sustancialmente los riesgos de caída y de trastornos músculo-esqueléticos en el desarrollo de tareas con estos requerimientos. En este sentido, la práctica del ejercicio físico programado y adaptado a las circunstancias personales de cada trabajador/a, aparece como aconsejable para retardar y atenuar dentro de lo posible estos procesos de deterioro y mantener si acaso un idóneo nivel de las capacidades funcionales de los/as T+55 en esta área física.