



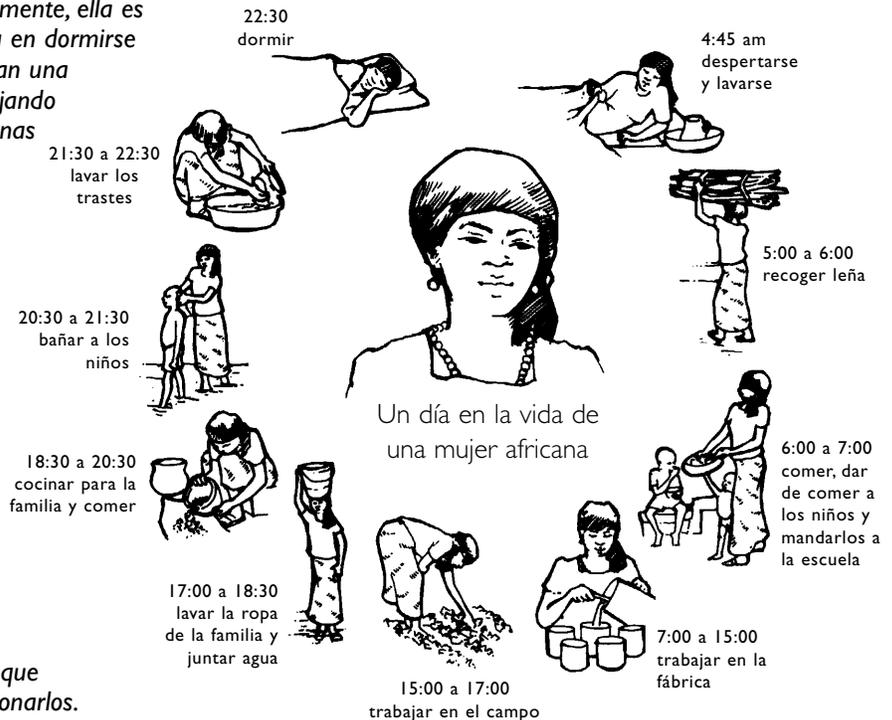
Las Mujeres y el Trabajo

El trabajo de la mujer no termina nunca. Generalmente, ella es la primera en levantarse por la mañana y la última en dormirse por la noche. En todo el mundo las mujeres soportan una carga doble, cuidando su hogar y su familia y trabajando a la vez en fábricas, campos agrícolas, tiendas, oficinas y casas ajenas.

En todas partes, el trabajo de la mujer pasa desapercibido y despreciado, y se paga menos que el trabajo de los hombres (si es que se paga). Sin embargo, los cambios en la economía global —las políticas de ajuste estructural, el creciente poder de las corporaciones transnacionales, y las crisis económicas en muchos países pobres—están obligando a más y más mujeres a incorporarse a la fuerza de trabajo para mantenerse a ellas mismas y a sus familias.

Naira Khan de Zimbabwe examina algunas de las condiciones difíciles en que un número creciente de mujeres está obligado a trabajar.

La Guía de Capacitación que comienza en la página 3 contiene ideas para ayudar a las trabajadoras a identificar los peligros para la salud que las rodean e incluye algunas estrategias para solucionarlos.



Trabajadoras en las zonas francas: El impacto del trabajo sobre la salud

por Naira Khan

Las zonas francas, conocidas también como zonas de libre comercio, son cada vez más comunes en los países pobres. Estas zonas son áreas dentro de un país que cuentan con normas especiales sobre la importación y exportación, y otras condiciones creadas para atraer inversiones extranjeras. Porque se les permite pagar sueldos muy bajos, las compañías transnacionales están cerrando sus fábricas en los países industrializados y las están trasladando a estas zonas. Para seguir aumentando sus ganancias, es usual que se cambien de lugar varias veces para estar en la zona que ofrece el mejor negocio. Mientras tanto, rara vez se realizan los esperados beneficios para las comunidades locales. Las fábricas nuevas no crean suficientes trabajos para reducir el desempleo masivo, ni pagan lo suficiente para sostener otros

negocios. Los beneficios económicos de mayor alcance, tales como la transferencia de tecnologías nuevas y un aumento en la producción total de un país, son muy limitados.

El 80 por ciento de las personas empleadas en estas zonas son mujeres solteras de entre 16 y 25 años. Los empleadores de las zonas francas creen que las mujeres son aptas por naturaleza para realizar labores tedios, repetitivos y esmerados, y que son fáciles de controlar y manejar.

A los empleadores de estas fábricas les gusta especialmente emplear a mujeres jóvenes que vienen de áreas rurales porque creen que son más dispuestas a acatar órdenes y aceptar pagos bajos, que tienen menos hábitos malos (como llegar tarde al trabajo), y que es menos probable que se afilien a un sindicato. Los empleadores frecuentemente las

describen como trabajadoras dóciles y baratas con dedos ágiles. Además, las mujeres solteras son percibidas como más productivas porque tienen menos responsabilidades en casa.

continuación en la página 8

— Número 3, 1998 —

Perfil	página 2
<i>Las mujeres aprenden construir sillas de ruedas</i>	
Guía de Capacitación	páginas 3 a 6
<i>Peligros en el trabajo</i>	
Nuevos acontecimientos en la salud de la mujer.	página 7
<i>La soya beneficia a las mujeres mayores</i>	
Fondo Para la Educación Creativa	página 7

Mujeres en Kenya aprenden a construir sus propias sillas de ruedas

por Jane Maxwell

Si estás discapacitada y no puedes caminar, ¡una silla de ruedas puede cambiar tu vida! Es una forma liberadora de movilizarse y tener una vida activa, especialmente si la silla de ruedas es fácil de manejar y mantener. Pero si vives en una comunidad donde hay pocos recursos, las sillas de ruedas son caras, difíciles de encontrar, malhechas y difíciles de manejar (especialmente en áreas donde los caminos no son pavimentados o bien mantenidos), a una persona que no puede caminar le puede ser imposible tener una vida activa.

Más aún si eres mujer. En la mayoría de las comunidades pobres, las pocas sillas de ruedas que se hayan generalmente son para los hombres y los muchachos. En Kenya, hay unas 50,000 mujeres que necesitan sillas de ruedas, pero solamente 5,000 las tienen. Y la mayoría de las sillas son pesadas y difíciles de manejar, especialmente en caminos de tierra.

Pero un grupo de mujeres en Kenya está tratando de cambiar esta situación.

Varias mujeres que andan en silla de ruedas han aprendido tanto a construir como a reparar sillas de ruedas que han sido diseñadas de acuerdo con sus necesidades particulares.



—Una mujer necesita una silla que esté más cerca del piso— dice Peninah Mutinda de Kenya. —La mayor parte de nuestro trabajo diario, como barrer, preparar la lumbre, cocinar, alzar a los niños, se hace así. Pero a la mayoría de las personas que hacen sillas de ruedas no se les ocurre tomar esto en cuenta. Y nosotras necesitamos saber repararlas también, porque si se descompone la silla, no puedes ir a ninguna parte y te sientes enferma y desválida.

Para ayudar a asegurar que cualquier mujer en Kenya que necesita una silla de ruedas pueda obtenerla, y que sea apropiada para el lugar donde vive y su forma de vida, Peninah, junto con Jane Kuihungi, Florence Migowe y Paul Otando (el único hombre en el grupo), todos constructores de sillas de ruedas, comenzaron el Handicapped Mobility

Appliances Centre en Nairobi. Es el primer grupo de discapacitados en Kenya que es solamente para mujeres.

Una mujer puede acudir al taller de sillas de ruedas y ayudar en la construcción de su propia silla, la cual será no solamente firme sino además fácil de mantener y reparar usando materiales que se pueden obtener en la misma localidad. Es probable que la silla también incluya algunas ideas de diseño especiales, tales como una plataforma entre el asiento y el descanso para los pies donde puede llevar a un niño o sus compras. Las sillas son más livianas y estrechas que el diseño usual y por lo tanto más fáciles de subir a los buses y trenes.

Al saber hacer sus propias sillas de ruedas las mujeres empiezan a darse cuenta de las capaces que son. —Pensaba que no podía hacer este trabajo porque al principio pensé que era solamente para hombres— dijo Sherifa Mirembe, quien acaba de construir su propia silla, —pero por fin me estoy poniendo al día.

Y Fatuma Achan, otra constructora de sillas de ruedas, dijo —Me alegro que no tenga que llevar mi silla a otra persona para que la repare. Ahora, si se descompone, puedo repararla yo misma.

La meta a largo plazo del Handicapped Mobility Appliances Centre es lograr que toda persona en Kenya que necesita una silla de ruedas tenga una que sea



Fatuma Achan repara su silla de rueda.

Whirlwind Network News

apropiada para sus necesidades particulares. Y creen que el liderazgo de las mujeres es la clave para lograrlo. Dijo Peninah —Si nosotras podemos servir de ejemplo para mostrar que las mujeres pueden hacer este tipo de trabajo, entonces otras mujeres se van a interesar; y de allí en adelante podemos trabajar juntas. Para mujeres que nunca han sido móviles, esto significa la posibilidad de salir de sus casas, incorporarse a la sociedad, hacer un aporte a sus familias y comunidades, y luchar por otros derechos.

Si le interesa comenzar un taller de construcción de sillas de ruedas en su comunidad, solicite más información de:

Whirlwind Women International
San Francisco State University
School of Engineering
1600 Holloway Avenue
San Francisco, California 94132, EE.UU.

Tel: 1-415-338-6277 Fax: 338-1290
Correo electrónico: whirlwind@sfsu.edu
Página web: <http://thecity.sfsu.edu/wmc>

Todas las personas discapacitadas necesitan rehabilitación. Pero las mujeres tienen necesidades particulares por el hecho de ser mujer. Rara vez se incluyen estas necesidades especiales en los libros sobre la rehabilitación. Por esta razón, la Fundación Hesperian ha comenzado a elaborar un nuevo libro sobre atención en salud para las mujeres discapacitadas. ¡Uds. nos pueden ayudar!

Si Ud. es una mujer discapacitada, una persona que cuida a una mujer discapacitada, o una trabajadora de la salud que quisiera hacerse más útil para las mujeres discapacitadas en su comunidad, por favor háganos llegar sus sugerencias con respecto a lo siguiente:

- ¿Cuáles temas le gustaría ver incluidos en el libro sobre la salud?
- ¿Cuáles son los tipos de discapacidad más comunes entre las mujeres en su comunidad?
- ¿Cuáles son las preguntas que tienen las mujeres discapacitadas acerca de su salud?

Quisiéramos saber también si puede hacer una revisión crítica de algunas secciones del libro o someterlas a prueba en la práctica. Gracias de antemano por su ayuda, esperamos su colaboración.



Cómo reducir los peligros en el trabajo

Es fácil identificar muchos de los peligros presentes en el trabajo, tales como el peligro de caerse, de ser cortado o aplastado por una máquina, o de trabajar en condiciones extremas de frío o calor. A veces los trabajadores se dan cuenta de que no se sienten bien porque les duelen los músculos o tienen estrés. Pero otros peligros, tales como el ruido o las sustancias químicas, pueden ser menos evidentes porque no se nota el daño que causan para la salud del trabajador hasta mucho tiempo después. (Vea los ejemplos de los peligros menos evidentes en la hoja de datos en la página 6.)

No importa si causa problemas inmediatamente o más tarde, cualquier condición que produzca dolor, enfermedad, discapacidad o lesiones es un peligro para la salud.

Es importante que los trabajadores conozcan todos los diferentes tipos de peligro que haya en su trabajo, tanto los evidentes como los ocultos. Así pueden identificar maneras de protegerse y pueden trabajar juntos para cambiar las condiciones que dañan su salud.

Es común que las mujeres trabajadoras corran más riesgo de sufrir accidentes y lesiones laborales porque entran a trabajar ya cansadas después de muchas horas de trabajo doméstico en sus casas.



Objetivos de esta guía de capacitación

Esta guía puede ayudar a una activista o educadora en salud a planificar un taller para hacer lo siguiente:

- conocer los peligros para la salud en el trabajo y estar más consciente de ellos
- identificar maneras de reducir los peligros para la salud en el trabajo y eliminar o aislar las condiciones peligrosas en el trabajo.

Realizar el taller en el lugar de trabajo mismo es lo ideal. A veces los empleadores quieren ayudar a mejorar la salud y seguridad de los trabajadores. Pero si el empleador no quiere, se puede realizar el taller después del trabajo o en un día libre en una casa particular o en otro lugar.

Es posible terminar las actividades en esta guía de capacitación en 1 ½ a 2 horas, especialmente si la facilitadora está bien preparada. La reunión avanzará más rápidamente si las mujeres saben usar los mapas (ver cuadro abajo) o ya saben cómo resolver algunos de los peligros.

Que sea breve la reunión. Así será más fácil convencer a un empleador que permita una reunión durante las horas de trabajo. Pero las reuniones fuera del trabajo deben ser breves también, ya que las mujeres tenemos tan poco tiempo.

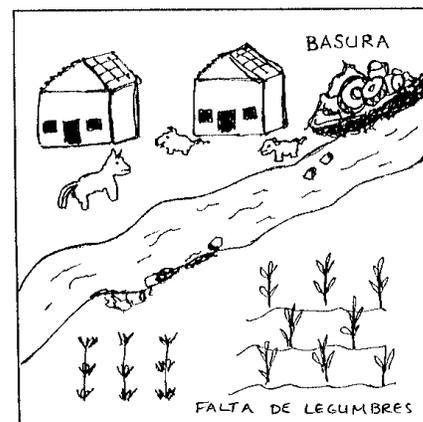


EL MAPA COMO HERRAMIENTA PARA LA EDUCACIÓN EN SALUD Y EL ACTIVISMO

Un mapa es un dibujo de un lugar, por ejemplo: un lugar de trabajo, una comunidad o un país. Se usa símbolos para mostrar ciertas cosas que hay en el lugar, tales como cuadritos para mostrar las casas en una comunidad, líneas azules para mostrar los ríos en un país, o estrellas para mostrar los peligros en un lugar de trabajo. Los mapas pueden mostrar relaciones complejas usando dibujos simples.

Dibujar un mapa enfocado en la salud es una manera útil de recoger y compartir lo que las personas en un grupo saben sobre su salud y las cosas

que la afectan. Por ejemplo, en El Salvador, varios grupos de hombres, mujeres y jóvenes dibujaron mapas de su aldea como el primer paso en un proceso de planificación comunitaria. Al compartir y discutir los mapas, los grupos identificaron muchos asuntos que afectaban su salud, entre ellos la falta de agua potable y letrinas, los animales guardados en las casas o cerca de ellas, la escasez de frutas o vegetales económicos durante la mayor parte del año, y el control que tenían los hombres sobre el poco dinero en efectivo que había y el hecho de que ellos lo gastaran en sus necesidades personales.



Se puede hacer mapas también para ayudar a las personas a planificar los lugares de trabajo, comunidades o países que quieren ver en el futuro.

Nos interesa mucho aprender de sus experiencias con los mapas. Si usted o su grupo ha experimentado con usar mapas para la animación comunitaria (u otra razón), nos gustaría si nos contara cómo le fue.



Ya que se usan dibujos para hacer los mapas, todos pueden participar—hasta las personas que no pueden leer o escribir. ¡Y puede ser divertido!

Pero a veces las personas necesitan tener práctica para que se sientan cómodas dibujando mapas.



Guía de actividades:

La mejor forma de realizar esta actividad es con un grupo pequeño de unas 5 personas del mismo lugar de trabajo. Sin embargo, se puede adaptar para grupos más grandes, para diferentes lugares de trabajo, y para grupos pequeños que trabajan por separado y luego se unen para la discusión.

1. Identifique los peligros en el trabajo.

Pida a las mujeres que digan las tareas específicas que desempeñan en su trabajo. Luego pregunte si alguien se ha lesionado o se ha enfermado mientras realizaba estas tareas; anime a las mujeres a discutir esto. Entonces pregunte al grupo cuáles, en su opinión, hayan sido las causas de estos problemas de salud. A la vez, introduzca en la discusión el concepto de "peligro laboral" (vea la página 6) y haga una lista de estos peligros.



Yo no dibujo muy bien pero lo bueno es que esto ayuda a que todos participen. Podemos reírnos de mis figuras de palito, y cuando todos vean que pueden dibujar por lo menos tan bien como yo, están más dispuesto a dibujar también.

2. Repase los peligros que se hayan identificado y pida a las mujeres que los organicen por tipo, juntando aquellos que sean similares hasta tener 3 o 4 grupos. Ponga nombres a los grupos de peligros (por ejemplo, "Sustancias Químicas") y escríbalos en un lugar visible para todas.

Pida a las mujeres que asignen un color a cada grupo o tipo de peligro y que encierren a cada grupo con una línea trazada con tiza de color o un marcador, usando el color correspondiente. Dibuje también una figura sencilla o un símbolo que represente cada grupo.

Explique que los colores y los símbolos serán importantes cuando ellas dibujen los mapas. El uso de colores diferentes y figuras o símbolos para cada tipo de peligro les facilita a todas, especialmente a las personas que no leen muy bien, acordarse de los diferentes tipos de peligro.

3. Dibuje un mapa del lugar de trabajo.

Pida a las mujeres que describan su lugar de trabajo en detalle y que comiencen a trazar un mapa en una hoja de papel grande. Para ayudar a las mujeres a entender el mapa, pídale que describan puntos importantes, tales como baños, muebles, máquinas, o los asientos de todas, y dibuje estas cosas en el mapa también.

Si hay tiempo se puede comenzar a dibujar un mapa que sirva de muestra como una actividad para un grupo grande, para después dividir a las personas en grupos pequeños que dibujarán un mapa cada uno. De esta manera se animará más la discusión y ayudará a asegurar que todas las mujeres puedan participar en la actividad de dibujar. Deje tiempo para que los grupos compartan sus trabajos.

Estoy haciendo un dibujo de nuestra mesa de trabajo con el color azul, porque los solventes que usamos son un peligro químico. Ya que todas nosotras estamos expuestas durante el día, voy a escribir el número 10, que significa 10 mujeres.

Esos solventes causan unos dolores de cabeza terribles y mareos, entonces yo creo que debes encerrar la mesa en un círculo también. Y debemos encerrar en un círculo los tambores de solvente que hay en la esquina.

Dibujamos el supervisor en el mapa. Su manera de gritarnos y presionarnos para que trabajemos más rápido me pone nerviosa y ¡así corro más riesgo de tener un accidente!



el mapa de riesgos

5. Haga una nueva lista de los peligros para la salud. Divida una hoja de papel grande en dos columnas. A la cabeza de una columna escriba la palabra "Peligro" y encabece la otra con la palabra "Protección". Bajo la palabra "Peligro", escriba o dibuje una figura que indique cada uno de los peligros que están en el mapa, comenzando con el más grave.



6. Piense en maneras de proteger a las trabajadoras. Explique que hay diferentes maneras de proteger a las trabajadoras de un peligro (vea la siguiente página para más información). Mire el mapa y haga una lista de los problemas más importantes, y pida al grupo que piense en los cambios que podrían hacer en su lugar de trabajo o en la forma de trabajar que disminuirían el peligro, o en prácticas que podrían comenzar que aumentarían su seguridad. Escriba estas ideas, o dibuje figuras que las representen, en la columna que dice "Protección".

7. Escoja la mejor protección. Si hay más de una idea para solucionar un peligro, pida al grupo que escoja la mejor idea. Para ayudar al grupo a escoger, haga preguntas como las siguientes: "¿Cuáles son los cambios que ellas mismas pueden hacer? ¿Cuáles son los cambios que pueden sugerir a su empleador, su sindicato u otros para que les ayuden a hacerlos? ¿Cuáles cambios serán los más efectivos? (Generalmente son aquellos que eliminan el peligro, vea la página 6.) ¿Cuáles cambios crearán más dificultades para las trabajadoras?"

Si es posible, dibuje en el mapa algunas de las ideas para proteger a las trabajadoras, usando un nuevo color.

Es posible que el grupo necesite la ayuda de otras personas para saber cuán grave es un peligro y cuál sería la mejor forma de proteger a las trabajadoras. En este caso, se podría dibujar una figura en el mapa que signifique 'aprender más'. Muchas veces esto es el primer paso hacia la protección.



8. Pida al grupo que identifique los pasos necesarios para efectuar los cambios.

Haga un plan que indique cuándo se tomará cada paso y quién será responsable de asegurar que se cumpla.

Quando miramos juntos los problemas, podemos ayudarnos mutuamente a aprender. Cuando actuamos como un grupo, ¡tenemos más poder para realizar los cambios en nuestro lugar de trabajo!



Recursos para obtener más información sobre los peligros laborales y la seguridad en el trabajo.

Programa de Salud y Seguridad Ocupacional Laboral, UCLA (LOSH)

1001 Gayley Avenue, 2nd Floor,
Los Angeles, California 90024 USA.
Tel: +1-310-794-5964 • Fax: +1-310-794-6410

Programa de Salud Ocupacional Laboral, UC Berkeley (LOHP)

2515 Channing Way, Berkeley, California 94720 USA
Tel: +1-510-642-5507 • Fax: +1-510-643-5698

LOSH y LOHP ofrecen información sobre los peligros laborales y editan materiales educativos. Se adaptó esta guía del siguiente manual de LOHP:

Cómo Proteger a los Trabajadores de los Peligros en el Trabajo: El Efecto de las Sustancias Químicas en el Cuerpo, un Manual de Instrucción sobre la Salud y Seguridad, uno de varios disponibles en inglés, español, coreano y chino, de LOHP.

Red de apoyo sobre salud laboral en las maquiladoras

Box 124, Berkeley, California 94701 USA
Tel: +1-510-558-1014 • correo electrónico: gdbrown@igc.org

Ofrece información sobre los peligros laborales y organiza talleres sobre la salud y seguridad para trabajadores.

Organización Internacional de Trabajo (OIT)

4, rue des Morillons, CH-1211, Geneva 22, Suiza
Tel: +41- 22-799-6111 • Fax: +41-22-798-8685 • www.ilo.org

Promueve normas internacionales para la salud y seguridad laboral.

Sindicatos locales e internacionales, organizaciones de salud ambiental, y proveedores de atención en salud ofrecen información sobre peligros laborales específicos y la mejor manera de proteger a los trabajadores.

También hay información sobre problemas de salud relacionados con el trabajo en el **Capítulo 26 de *Where Women Have No Doctor***, disponible a través de la Fundación Hesperian.

Sarah Shannon trabajó con los siguientes colaboradores en la elaboración de esta guía (vea también el cuadro arriba): Marianne Brown de LOSH en Los Angeles; David de Leeuw de Oakland Health Academy en California; Leslie Gates de American Friends Service Committee, Arizona; Michele Gonzalez-Arroyo de LOHP en Berkeley; Reyna Montero de Casa de la Mujer en Colombia; Carlos Porras de Community for a Better Environment en Los Angeles; Dazzle Rivera de Arugaan Ng Kalakasan en Filipinas; y Janey Skinner de Transforming Communities: Technical Assistance & Training, en California.

— ¡QUÉ SON LOS PELIGROS LABORALES? —

Los **peligros laborales** son condiciones en el trabajo que causan daño a los trabajadores, por ejemplo: dolor, lesiones, enfermedad o discapacidad.

— 4 TIPOS DE PELIGRO BÁSICOS QUE SE ENCUENTRAN EN EL TRABAJO —

Peligros Químicos	Peligros Ergonómicos	Condiciones dañinas de trabajo	Accidentes
<ul style="list-style-type: none"> • limpiadores o solventes • ácidos o sustancias cáusticas • polvos (como el asbestos, la sílice o la madera) • metales (plomo, arsénico, mercurio) • pesticidas • resinas 	<ul style="list-style-type: none"> • repetir el mismo movimiento demasiado • levantar cosas pesadas • pasar demasiado tiempo en una posición o trabajar en una posición difícil • usar demasiado fuerza, o apretar en contra de una superficie dura o un borde (como con una herramienta) 	<ul style="list-style-type: none"> • ruido • vibraciones • radiación • frío o calor • enfermedades infecciosas • estrés mental • acoso • exceso de trabajo 	<ul style="list-style-type: none"> • peligros eléctricos • riesgos de incendio y explosión • máquinas o vehículos inseguros o mal mantenidos • mala iluminación • falta de orden y aseo (áreas desordenadas, pisos resbalosos) 

— PELIGROS OCULTOS —

Los siguientes son ejemplos de peligros laborales menos evidentes:

Peligros ergonómicos (vea arriba): El mal diseño del área de trabajo puede causar dolores que parecen soportables por un tiempo breve. Pero al pasar el tiempo, el dolor puede agravarse, causando lesiones tan severas que la persona no puede trabajar más.

Estrés: Exceso de frustración, temor o ansiedad es la causa de estrés, el cual puede llevar a la hipertensión, enfermedades del corazón, y problemas de salud mental. Las condiciones laborales que causan estrés incluyen exceso de trabajo, presión para producir más, discriminación y acoso, temor de perder el empleo, y ser obligado a trabajar horas extras o de noche.

Peligros químicos: Los efectos dañinos evidentes que pueden causar las sustancias químicas son variados e incluyen dolores de cabeza, mareos, náusea, falta de aliento, e irritaciones de la piel. Pero también pueden causar cáncer, ataques cerebrales y la falla de ciertos órganos (especialmente el hígado y los riñones). Puesto que muchas sustancias químicas peligrosas no emiten olor; no se ven y no tienen sabor; no se puede depender únicamente de los sentidos para determinar si las sustancias con las cuales trabaja son peligrosas o no.

Ruido: El exceso de ruido produce pérdida de oído. Si tiene que gritar para ser escuchado en el trabajo, si le zumba el oído, o descubre que no oye tan bien cuando sale del trabajo, posiblemente el ruido sea un peligro.

— PROTEGER A LOS TRABAJADORES —

Primero, identifique los peligros en su lugar de trabajo:

- Piense en los problemas de salud que sufren Ud. y sus compañeros de trabajo.
- Conozca los materiales que se utilizan en el trabajo (por ejemplo, mire las etiquetas en los envases de las sustancias químicas y trate de determinar si éstas son peligrosas).
- Conozca las condiciones laborales que son peligrosas para la salud comunes.

(Vea el cuadro de Recursos en la página 5 para obtener más información sobre los diferentes tipos de peligro y cómo conocerlos.)

Hay 3 maneras principales de proteger a los trabajadores de los peligros:

- 1. Eliminar el peligro o contenerlo.** Algunos ejemplos: rediseñar máquinas o cambiar la posición de las cosas en el lugar de trabajo; utilizar sustancias químicas menos dañinas; cambiar la forma de realizar el trabajo; instalar un sistema de ventilación.
- 2. Reducir la exposición al peligro tratándolo con cuidado.** Algunos ejemplos: alternar los trabajos para que ningún trabajador esté expuesto a un peligro por un tiempo prolongado; pasar una aspiradora o rociar agua en el piso frecuentemente para disminuir el polvo; tapar apretadamente las sustancias químicas; mantener ordenadas las áreas de trabajo; disponer tiempos de descanso.
- 3. Usar ropa o equipos protectores.** Los equipos protectores, incluyendo respiradores, anteojos de seguridad, mascarillas contra el polvo, guantes, overoles, cascos, y otros aparatos de seguridad, son mejor que nada. Pero hay que recordar que lo único que hacen es poner una barrera entre el trabajador y el peligro. Esta barrera puede ser efectiva, o quizás no, y puede que no siempre esté disponible.

Las mejores protecciones son aquellas que eliminan o contienen el peligro. Tratar el peligro con cuidado y usar equipos de seguridad puede proteger hasta cierto punto, pero lo mejor es eliminar o contener el peligro porque así resulta imposible o muy improbable que un trabajador se exponga al peligro, aún cuando los gerentes o trabajadores no hacen lo que deben hacer:

Por ejemplo, usar una sustancia química no dañina que funciona igual que una peligrosa protege mejor a los trabajadores que todas las reglas para el uso de la sustancia peligrosa. Es mejor que exigirle a los trabajadores que se pongan guantes o mascarillas. Esto es lo que queremos decir cuando decimos,



Primeras donaciones del Fondo para la Educación Creativa

Una amplia gama de proyectos ha recibido donaciones del Fondo para la Educación Creativa en el primer período. Muchos de los grupos son bastante nuevos y el monto de US\$1.000 les será un gran beneficio. A continuación se describen algunos de los grupos y sus proyectos:

Blossom (para el arte, la cultura y el desarrollo humano), India

Entre las actividades de Blossom se incluyen las actuaciones públicas gratuitas de payasos que combinan la entretención con educación sobre la injusticia social y la pobreza. Los fondos otorgados ayudará a los payasos a actuar en fábricas de fósforos y cohetes para enseñar a las mujeres que trabajan allí cómo cuidar la salud y prevenir las enfermedades de transmisión sexual.

Grupo Galayar Namit, Tailandia

La exposición móvil de diapositivas y el programa de radio de este grupo

llevarán información a la gente que vive en aldeas apartadas sobre cómo las personas portadoras del VIH (el virus que causa el SIDA) pueden mantener la salud. Se beneficiarán especialmente las mujeres porque muchas de ellas tienen el VIH y el SIDA, y también porque son las mujeres que generalmente cuidan a las personas que están enfermas.

Organización Siempreverde de Cultivadores de Vegetales (EGEVETO), Ghana

EGEVETO producirá un programa de radio semanal sobre la salud de la mujer en el idioma Akan, usando el libro *Dónde no hay doctor para mujeres*. Trabajarán además con las mujeres locales para elaborar programas de radio sobre temas tales como dando pecho, las enfermedades de transmisión sexual, la detección precoz del cáncer cervical y la salud ambiental.

Gemina, Argentina

Gemina editará un folleto educativo sobre el cáncer cervical que será distribuido por voluntarios en un hospital local a las mujeres que acuden allí para hacerse la prueba papanicolau (PAP). Gemina espera que estas mujeres compartan los folletos con sus vecinas y amigas para que ellas se animen a hacerse el PAP también.

Centro para el Desarrollo Urbano y Rural (CEPDUR), Peru

CEPDUR producirá un manual y un afiche sobre la salud reproductiva, las enfermedades de transmisión sexual y el VIH/SIDA. Estos materiales serán utilizados en un programa de capacitación en salud de la mujer de dos meses de duración, dirigido a grupos de mujeres, jóvenes y promotoras en salud.

— Nuevos acontecimientos en la salud de la mujer —

Ayuda natural para los problemas de la menopausia (cuando se levanta la regla)

Para muchas mujeres, sentirse acalorada y sudorosa ("bochornos") es uno de los signos más incómodos de la menopausia. Algunas mujeres se sienten tan incómodas durante un bochorno que no pueden continuar con sus actividades hasta que pase.

A veces la menopausia viene acompañada de otros cambios en el cuerpo de la mujer. Se pueden debilitar los huesos hasta quebrarse fácilmente. La piel puede researse y la vagina achicarse y researse también. Algunas mujeres corren mayor riesgo de sufrir males del corazón o un ataque de parálisis.

Ahora se está recomendando a algunas mujeres mayores que tomen hormonas (estrógeno y progesterona) cuando les llegue la menopausia. Esto se llama "terapia de reemplazo de hormonas" y efectivamente ayuda a muchas mujeres. Disminuye los bochornos y la resequedad, y les ayuda a mantenerse activas y sanas mucho después de la menopausia. Pero a veces la terapia de hormonas causa efectos secundarios tales como náuseas y dolores de cabeza, y puede aumentar el riesgo de cáncer de mama en algunas mujeres. Además, la medicina es cara y frecuentemente se les



recomienda a las mujeres que la tomen por el tiempo que les dure la vida.

Un alivio natural

Hay otra manera de aliviarse de los problemas causados por la menopausia: comer o tomar alimentos hechos de soya, una planta que contiene estrógenos naturales.

Mucha gente ya está tomando y comiendo alimentos hechos de soya todos los días. Estos alimentos incluyen la leche de soya, el tofu (una especie de queso hecho de leche de soya), frijoles de soya tostados, y harina de soya. En algunos lugares se puede encontrar también "carne vegetal" (PVT o proteína vegetal texturizada), un alimento hecho de soya que se puede guisar en lugar de la carne. Generalmente, los alimentos hechos de

soya no son caros y hacen bien a toda la familia.

¿Cuánta soya se necesita cada día para que ayude con la menopausia?

Para aliviar la incomodidad de los bochornos y la resequedad:	1 a 2 porciones
Para disminuir el riesgo de cáncer de mama:	1 a 2 porciones
Para disminuir el riesgo de males del corazón o ataques de parálisis:	2 a 5 porciones
Para fortalecer los huesos:	3 a 8 porciones

¿Cuánto es una porción?

1 porción =	1 taza de leche de soya
	½ taza de tofu
	⅓ taza de frijoles de soya
	⅓ taza de harina de soya
	¼ taza de "carne vegetal"



Hesperian publica *Un libro para parteras*

Edición en español de *A Book for Midwives*



A la Fundación Hesperian le da mucho gusto anunciar la publicación de *Un libro para parteras*. Los temas abarcados en este libro incluyen los cuidados prenatales, cómo mantenerse sana durante el embarazo, hábitos que perjudican la salud, el parto normal, técnicas de esterilización, emergencias y complicaciones, problemas del recién nacido y dando pecho. Contiene además información sobre la planificación familiar, el tratamiento y prevención de las enfermedades de transmisión sexual, e incluye una sección especial sobre la fabricación de materiales de enseñanza.

—Muchas mujeres pobres y aquellas que viven en áreas rurales dependen de las parteras para satisfacer sus necesidades de asistencia prenatal y de parto. Pero las parteras necesitan capacitarse. Un libro para parteras es excelente para la capacitación porque utiliza un lenguaje sencillo, cotidiano, y mantiene el enfoque en la mujer que da a luz. Necesitamos una versión en español no solamente para parteras sino también para capacitadoras, proveedores de servicios de salud y las agencias que trabajan con las parteras en América Latina—

Emma Ottolenghi,
El Population Council, Guatemala

Trabajadoras en las zonas francas continuación de la página 1

Por otro lado, las fábricas en las zonas francas sí dan a las mujeres la oportunidad de incorporarse al mercado laboral, cosa que en otras circunstancias quizás no harían. Tradicionalmente, las mujeres se han quedado en casa, realizando labores domésticas, o cultivando la tierra.

Sin embargo, el trabajo en las fábricas generalmente no resulta tan atractivo como esperaban las jóvenes. Lo que encuentran son bajos sueldos, falta de seguridad en sus puestos, largas horas laborales, la obligación de quedarse sentadas por muchas horas, la prohibición de salir embarazadas, y la falta absoluta de oportunidades de desarrollar sus aptitudes o seguir estudiando. Además, es frecuente que estas jóvenes sean objetos de acoso sexual de parte de sus empleadores.

Muchas jóvenes viven en albergues sucios y hacinados. Esto, en combinación con malas condiciones laborales (falta de ventilación, luz tenue, ruidos fuertes, exposición a sustancias químicas y maquinaria peligrosa) y la falta de servicios de atención en salud, aumenta la vulnerabilidad de las mujeres y la probabilidad de que sufran muchos problemas de salud (tales como dolor de espalda, daño al oído, problemas respiratorios, irritación de la piel, daño a la vista, envenenamiento y estrés).

Muchos de estos peligros afectan especialmente a las mujeres. Debido su bajo nivel de escolaridad, condición social inferior y los múltiples papeles que desempeñan como madre, ama de casa y jefa de hogar, las mujeres son socializadas a aceptar situaciones

laborales malas y a descuidar sus propias necesidades. Pocos trabajadores reciben información sobre los peligros relacionados con su trabajo. Pero aún cuando los problemas son evidentes o las mujeres disponen de la información que necesitan, ellas no exigen condiciones de trabajo más seguras tanto como lo hacen los hombres. Así que la mujer que plancha ropa en una fábrica 9 horas al día, 6 días la semana, puede entender perfectamente por qué le duele la espalda todo el tiempo, y la digitadora sentada frente a la computadora todo el día puede saber por qué le han empezado a doler las muñecas. Pero también necesitan saber cómo protegerse y cómo convencer a sus empleadores que les dejen hacerlo.

Se pueden evitar muchos de los problemas de salud que se presentan en el lugar de trabajo. En algunos lugares, los encargados han aprendido acerca de los peligros comunes y han tomado medidas para proteger a los trabajadores. Por ejemplo, pueden reducir el tiempo durante el cual un trabajador esté expuesto a un peligro posible, pueden utilizar sustancias químicas menos dañinas, o pueden darles a los trabajadores ropa protectora y aparatos de seguridad para proteger los ojos.

Una parte de nuestra labor como trabajadoras de la salud es conscientizar a los trabajadores y sus empleadores, ya que la consciencia es el primer paso hacia la realización de cambios en las condiciones en el lugar de trabajo. Si tienen más información acerca del daño que estos peligros pueden causar y de cómo se pueden proteger a los

trabajadores, las mujeres trabajadoras pueden comenzar a unirse para crear y exigir condiciones más seguras que les permitan gozar de la salud.

Naira Khan coordina programas de investigación y educación al público sobre los derechos de las mujeres trabajadoras y el abuso sexual infantil en Harare, Zimbabwe.

La Fundación Hesperian es una organización sin fines de lucro que se dedica a mejorar a la salud de personas que viven en comunidades pobres por todas partes del mundo. Proveemos recursos y materiales para el autotratamiento informado. Creemos que el pueblo es capaz y debe dirigir su propio cuidado de salud.

¡Saludos! es un boletín trimestral que sirve como un foro participativo para compartir recursos para capacitación y educación popular en la salud de la mujer.

Editora en inglés: Jane Maxwell

Editora en español: Elena Metcalf

Coordinadora: Susan McCallister

Diseño gráfico: Lora Santiago

Traducción: Kathleen Vickery

Esta edición de ¡Saludos! se produjo con la participación de las siguientes personas: Hilary Abell, Todd Jailer, Jenny Kern y Aura de Trinidad.

Guía de Capacitación: Sarah Shannon, con Marianne Brown, David de Leeuw, Leslie Gates, Michele Gonzalez-Arroyo, Reyna Montero, Carlos Porras, Dazzle Rivera y Janey Skinner.

Logotipo: Sara Boore

Dibujantes: Sara Boore, Barbara Carter, Heidi Broner, Regina Faul-Doyle, Susie Gunn, Anna Kallis, Delphine Kenze, Lora Santiago

Para más información, póngase en contacto con:

La Fundación Hesperian
1919 Addison Street, Suite 304
Berkeley, California 94704 EE.UU.
tel: 1-510-845-1447, fax: 1-510-845-9141
correo electrónico: hesperian@hesperian.org
Visitar nuestra página web: www.hesperian.org

