

# Capítulo 26

## En este capítulo:

El fuego para cocinar y el humo . . . . .	394
El levantar y acarrear cargas pesadas . . . . .	398
El trabajo con agua . . . . .	401
El trabajo con sustancias químicas . . . . .	402
El estar parada o sentada por mucho tiempo. . . . .	404
La repetición continua del mismo movimiento . . . . .	405
Las artesanías. . . . .	406
Las condiciones de trabajo peligrosas. . . . .	406
El acoso sexual . . . . .	407
La migración. . . . .	408
Trabajadoras en el sector informal . . . . .	409
La lucha por el cambio . . . . .	410

# El trabajo



Casi todas las mujeres pasan la mayor parte de su vida trabajando. Trabajan en el campo, preparan los alimentos, acarrean la leña y el agua, hacen la limpieza y cuidan de los niños y de otros miembros de la familia. Muchas mujeres trabajan también para ganar dinero para ayudar a mantener a sus familias. Sin embargo, una gran parte del trabajo de la mujer pasa desapercibido porque no se considera tan importante como el trabajo del hombre.

El trabajo que hace la mujer y las condiciones bajo las cuales ella trabaja pueden crearle problemas de salud—los cuales también con frecuencia pasan desapercibidos. Este capítulo describe algunos de esos problemas, sus causas y las formas de tratarlos. Sin embargo, a menos que cambien las condiciones de trabajo de la mujer, esos problemas no pueden realmente resolverse. Las mujeres deben luchar unidas para llevar a cabo esos cambios.

► Cuando la mujer trabaja para mantener a su familia limpia y bien alimentada, y al mismo tiempo trabaja para ganar el dinero necesario para mantener a su familia, ella en realidad está haciendo dos trabajos.

Un tipo de trabajo que hacen algunas mujeres—la venta de favores sexuales—impone riesgos serios y específicos a la salud, por lo cual hemos dedicado un capítulo completo a ese tema. “Las trabajadoras de sexo” comienza en la página 341.

Las trabajadoras de salud y otras mujeres que se dedican al cuidado de los enfermos corren el riesgo de contraer las enfermedades que padecen las personas con quienes ellas trabajan. Hablamos de las formas de evitar esos problemas en las páginas 525 y 295.

## El fuego para cocinar y el humo



atención para quemaduras

► *Los niños pequeños que pasan gran parte del día jugando cerca de una estufa que produce humo, corren más riesgo de padecer de resfriados, tos, pulmonía e infecciones de los pulmones.*

► *Las mujeres corren un riesgo más grande que los hombres de padecer de estos problemas de salud porque pasan más tiempo respirando aire con humo.*

La mayoría de las mujeres pasan muchas horas del día preparando alimentos. Por lo tanto, ellas corren el riesgo de padecer de los problemas de salud causados por el fuego para cocinar y por el humo.

### EL FUEGO

El queroseno y otros combustibles líquidos y gaseosos pueden causar explosiones, incendios y quemaduras. Para usar estos combustibles de una forma más segura...

- no permita que el combustible le toque la piel o que gotee en cualquier parte. Si eso sucede, límpielo de inmediato.
- mantenga lejos de la estufa todo lo que pueda quemarse. Eso evitará que un incendio se extienda y cause mayores daños. Guarde el combustible de sobra en un lugar seguro, alejado del lugar donde usted cocina, y no use cerillos (fósforos) o cigarrillos cerca del combustible almacenado.
- coloque su estufa donde el aire pueda circular libremente a su alrededor.

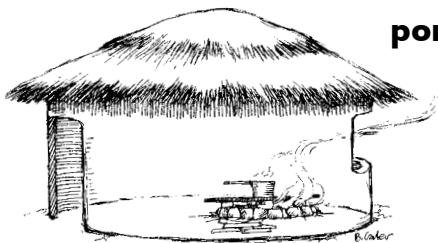
### EL HUMO

Las mujeres que cocinan con combustibles que producen mucho humo—como la leña, el carbón, el estiércol o los restos de las cosechas—generalmente tienen problemas de salud. Estos combustibles causan más problemas cuando se queman dentro de la casa y el humo no puede salir de allí rápidamente. Si el combustible contiene *sustancias químicas*—como los *plaguicidas* o los fertilizantes que se hallan en los restos de algunas cosechas—el humo es aún más dañino.

El respirar el humo que proviene del fuego para cocinar puede causar diferentes problemas crónicos, como tos, resfriados, pulmonía, bronquitis e infecciones de los pulmones. El respirar el humo del carbón también puede causar cáncer en los pulmones, en la boca y en la garganta.

Las mujeres embarazadas que respiran el humo del fuego para cocinar pueden sufrir mareos, debilidad, náusea y dolores de cabeza. Además, como el cuerpo de la mujer no puede combatir muy fácilmente las infecciones cuando ella está embarazada, es aún más probable que ella sufra de las enfermedades de los pulmones mencionadas arriba. El humo también puede causar que su bebé crezca más lentamente, que pese menos al nacer, o que nazca antes de tiempo.

### Formas de evitar los problemas de salud causados por el humo

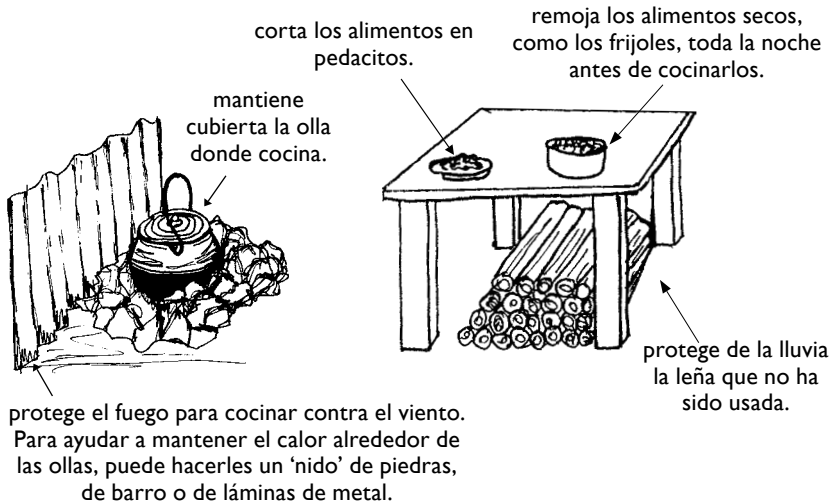


Para reducir la cantidad de humo que usted respira:

**Cocine donde el aire pueda circular libremente.** Si no puede cocinar al aire libre, asegúrese que donde cocine haya por lo menos dos lugares por donde el aire pueda entrar y salir. Eso crea una corriente de aire, que hace que el humo salga del cuarto.

**Túrnese con otras mujeres para cocinar.** Así cada una de ustedes respirará menos humo.

**Encuentre formas de preparar los alimentos que requieran menos tiempo de cocimiento** (sin dejar de cocinar los alimentos completamente). De esa forma, usted respirará menos humo y utilizará menos combustible. Los alimentos se cocinan de forma más rápida y más completa si usted...



► *El humo es una señal de que el combustible se está desperdiciando, puesto que el humo se produce cuando el combustible no se quema por completo. El encontrar formas de cocinar con menos humo también puede ahorrarle dinero.*

**Use estufas que produzcan menos humo.** Ésta es la mejor forma de evitar los problemas de salud causados por el humo de cocinar. Quizás pueda usted conseguir en su área estufas que queman menos combustible y produzcan muy poco humo, pero también es posible construir estas estufas con materiales locales. Para las instrucciones, vea la página siguiente.

### **Las estufas queman menos combustible y producen menos humo cuando tienen:**

- un revestimiento (material de aislamiento) entre el fuego y la parte de afuera de la estufa. Los materiales que retienen mucho aire—como la ceniza, la piedra pómez, la piedra volcánica, el coral, o el papel aluminio—guardan el calor dentro de la estufa, en vez de permitir que se escape por los lados. Eso hace que el combustible se mantenga más caliente, lo cual reduce la cantidad de humo. No use barro, piedra pesada, arena, cemento y ladrillo para evitar que el fuego se escape de su estufa, porque esos materiales no retienen suficiente aire.
- chimeneas dentro de la estufa (vea la página siguiente) que ayudan al aire a circular alrededor del fuego. Una chimenea más larga por fuera también puede ayudar a reducir la cantidad de humo en el área donde se cocina.
- 'faldas' (material alrededor de la olla en que se cocina) para reflejar el calor que sale de la chimenea y dirigirlo otra vez hacia la olla. Así la olla absorbe calor por todos lados.
- una pequeña cámara de combustión (vea la página siguiente) que le permite a usted quemar una parte del combustible en la cámara mientras el resto queda afuera. A medida que se quema la parte que está en la cámara, usted puede ir empujando el combustible restante más adentro.

## Una estufa y un hornillo que producen menos humo

### La estufa

Éste es un ejemplo de una estufa fácil de construir que produce menos humo. Puede adaptarla al combustible que usa y a los materiales que estén disponibles en su área.

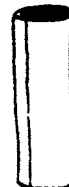
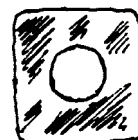
### Usted necesitará:

- una lata grande (de 20 litros), como por ejemplo, una lata alcoholera, una lata de aceite para cocinar, una lata grande de pintura (muy bien lavada), o una lata donde se empacaron productos médicos. Esta lata formará el 'cuerpo' de la estufa. Pueden usarse también bloques de cemento o ladrillos, pero es mejor usar una lata, ya que ésta tiene las paredes delgadas y no absorbe tanto calor.
- un tubo de metal para estufas de 10 centímetros de diámetro, con una curva (codo) de 90 grados. El tubo deberá ser más largo de un lado del codo que del otro. También necesitará un tubo de estufa recto para sujetar al lado más corto del tubo doblado. Estos tubos se usarán para crear una cámara de combustión y una chimenea para la estufa. (En vez de los tubos de estufa, se pueden usar 4 ó 5 latas de estaño u hojalata, a las que se les haya quitado la tapa y el fondo.)
- material de aislamiento, como por ejemplo, cenizas de madera, piedra pómez, vermiculita, coral muerto o papel aluminio.
- tijeras para metal y un abrelatas para cortar el metal.
- metal adicional para hacer una 'falda' alrededor de la olla.
- una parrilla o una reja pesada para la parte de encima de la estufa, donde se colocará la olla para cocinar.



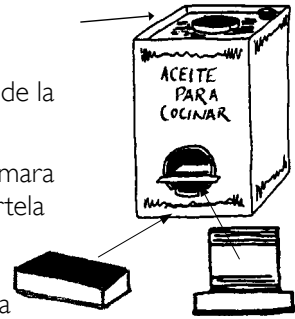
### Cómo hacer la estufa:

1. Use el abrelatas o las tijeras para quitarle la tapa a la lata grande. Haga un agujero de 10 centímetros de diámetro en medio de la tapa, para la chimenea. Haga otro agujero de 10 centímetros de diámetro en la parte inferior del lado de enfrente de la lata, como a dos centímetros del fondo de la lata, para la cámara de combustión. Los tubos o las latas de estaño que se usen para la chimenea deberán encajar bien en los agujeros que usted haya cortado.
2. Coloque el tubo de la estufa con el codo dentro de la lata de modo que uno de los extremos salga por el agujero que usted cortó al frente de la lata. Haga 2 cortes paralelos a una distancia de 1 centímetro en el extremo largo del tubo y doble la sección cortada de manera que forme un reborde. Éste impedirá que el tubo se resbale hacia el interior de la lata. La sección larga del tubo será la cámara de combustión (donde se quema el combustible). Sujete el tubo recto a la sección corta del tubo doblado para formar una chimenea que termine a 2½ cms de distancia de la tapa de la lata. Haga un reborde en este tubo también para que el tubo no se resbale hacia el interior de la lata.

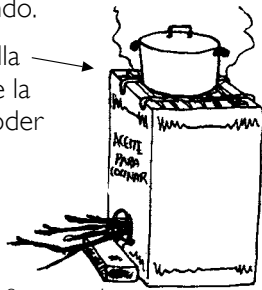


**Nota:** una chimenea hecha con latas sólo durará de 1 a 3 meses, y entonces será necesario reemplazarla. Para no tener que hacer eso, trate de construir una chimenea de barro cocido. Mezcle 3 partes de arena con 2 partes de barro. Coloque la mezcla alrededor de la chimenea hecha de latas. Cuando las latas se deshagan, usted se quedará con una chimenea de barro apoyada por todo el material de aislamiento (vea la página siguiente) a su alrededor.

3. Llene el cuerpo de la estufa, alrededor de la chimenea, con un material de aislamiento, tal como ceniza de madera.
4. Vuelva a colocar la tapa encima del material de aislamiento y alrededor de la chimenea.
5. Use una lata de estaño para construir un estante dentro de la cámara de combustión. Quite la tapa y el fondo de la lata y aplánela. Córtesla entonces en forma de T de modo que quepa dentro del tubo. La parte de arriba de la T deberá sobresalir para impedir que el estante se resbale hacia adentro. Coloque un ladrillo o una piedra debajo de la parte de afuera del estante para apoyar las ramas que se estén quemando.

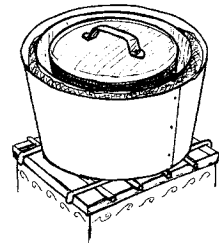


6. Ponga la parrilla o la reja sobre la estufa para poder colocar la olla allí.



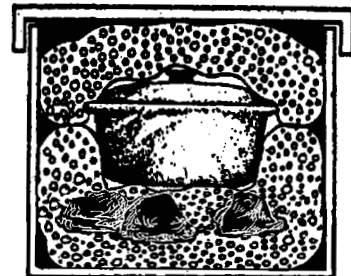
*Si usted necesita cocinar dentro de la casa, coloque la estufa cerca de una pared que tenga una abertura. El humo podrá subir por la pared y salir al aire libre.*

7. Con el metal adicional, construya una 'falda' que rodee la olla. Debe haber un espacio de ½ cm entre la 'falda' y la olla (mida el espacio entre la 'falda' y la base de la olla). Para construir una 'falda' aún mejor, haga una 'falda' doble y coloque un material de aislamiento entre las 2 hojas de metal.



### El hornillo de caja de heno

Para ahorrar aún más combustible, use un hornillo de caja para mantener los alimentos calientes o para cocerlos lentamente después de que hayan hervido en su estufa. Es posible que este hornillo le ahorre la mitad del combustible que usted normalmente usa para cocinar frijoles, carne, arroz o granos. Para el arroz y los granos necesitará un tercera parte menos de agua, ya que ésta se evaporará menos.



*Mantenga el hornillo de caja alejado de las llamas.*

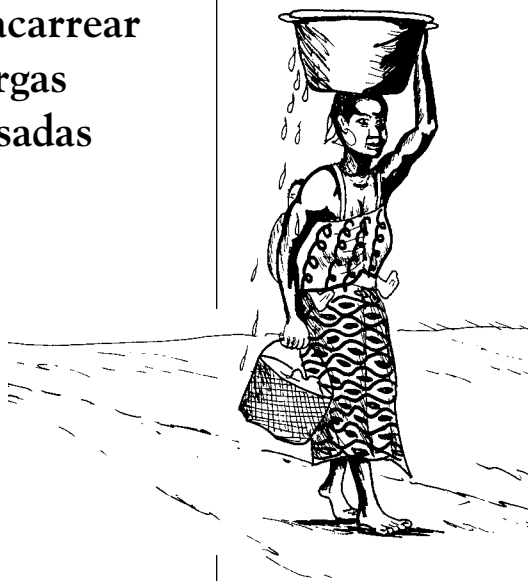
Construya el hornillo de caja recubriendo una caja de cartón con 10 centímetros de heno (también puede usar paja, aserrín, ropa vieja, plumas, algodón, lana o cartón corrugado). Deje espacio dentro de la caja para colocar su olla y más material de aislamiento encima de ella. La tapa de la caja debe quedar ajustada.

Al usar el hornillo de caja, recuerde:

- los alimentos que se cocinan en el hornillo de caja tardan de 1½ a 3 veces más tiempo en cocinarse de lo que tomarían si se cocinaran sobre el fuego.
- los frijoles y la carne deberán cocerse a fuego lento en la estufa de 15 a 30 minutos antes de meterse al hornillo de caja. Es posible que los alimentos necesiten recalentarse después de 2 a 4 horas.
- mantenga la olla cubierta y **vuelva a hervir los platos de carne antes de comerlos.** Eso evitará que los alimentos se contaminen con *bacterias*.

*Para obtener más información acerca de diseños de estufas y hornos, incluyendo estufas solares de construcción fácil, comuníquese con el Centro de Investigación Aprovecho. (Vea la página 561.)*

## El levantar y acarrear cargas pesadas



### PROBLEMAS DE SALUD

Las mujeres en todas partes del mundo padecen de problemas de la espalda y del cuello causados generalmente por levantar objetos pesados durante el trabajo diario. El acarrear agua, leña y niños mayores a grandes distancias puede causar mucho cansancio y lastimaduras.

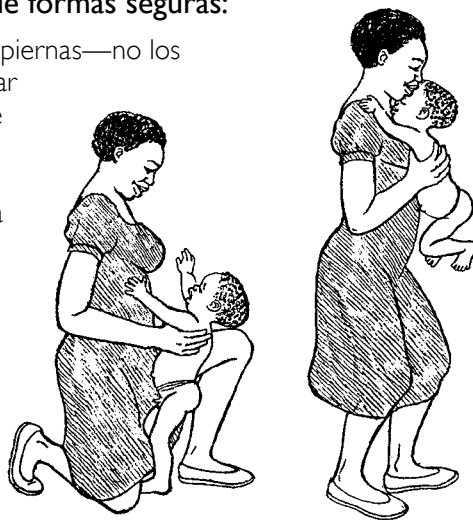
Las jovencitas que cargan muchas cosas pesadas—sobre todo agua—tienen problemas de la espalda y de la espina dorsal (columna vertebral). Además, los huesos pélvicos se les desarrollan mal, lo cual más tarde puede causarles embarazos peligrosos.

El acarrear cargas pesadas puede hacer que las jóvenes padezcan de más *malpartos*. También puede causar que las mujeres de mayor edad y las que han dado a luz recientemente sufran de una caída de la matriz (*prolapso*).

#### Prevención:

#### Cómo levantar objetos de formas seguras:

- Use los músculos de las piernas—no los de la espalda—al levantar objetos. Cuando levante objetos o niños desde el suelo, arrodílese o póngase en cuclillas para levantarlos, en lugar de agachar la espalda.
- Mantenga la espalda, los hombros y el cuello lo más erguidos que pueda.
- No levante ni cargue objetos pesados durante el embarazo o poco después de dar a luz.
- Pida a otra persona que le ayude a levantar las cosas pesadas. Quizás le parezca más rápido levantar un objeto por sí misma. Sin embargo, más tarde usted podría perder más tiempo si se lastima la espalda.



► Es más fácil evitar los problemas de la espalda que curarlos. Siempre que sea posible, asegúrese de que sus piernas, y no su espalda, sean las que hagan el trabajo.

### Cómo acarrear objetos de formas seguras:

- Cargue los objetos cerca del cuerpo.
- Si es posible, cargue los objetos en la espalda en lugar de cargarlos a un lado del cuerpo. Así, los músculos de un solo lado de la espalda no tendrán que hacer todo el trabajo. El cargar objetos de un solo lado del cuerpo también hace que la espina se tuerza demasiado, lo cual puede causar que los músculos de la espalda se lastimen.
- Si necesita cargar los objetos de un lado del cuerpo, cambie la carga de un lado al otro con frecuencia. Así los músculos a ambos lados de la espalda estarán trabajando de la misma forma y su espina dorsal se doblará hacia ambos lados. También puede dividir la carga y así llevarla de ambos lados del cuerpo.
- Trate de no usar cinturones de carga en la cabeza. Éstos pueden lastimar los músculos del cuello.



### Si usted ya sufre de problemas de la espalda:

- Duerma boca arriba con una tela enrollada o una almohada debajo de las rodillas. O duerma de lado, con una tela enrollada tras la espalda y otra debajo de las rodillas, para que su cuerpo se mantenga recto y tenga apoyo en la espalda.
- Haga los ejercicios de la siguiente página todos los días para fortalecerse la espalda y la parte baja del vientre. Si alguno de los ejercicios le causa dolor, deje de hacerlo.
- Trate de mantener la espalda lo más recta posible durante el día. No encorve la espalda hacia adelante.



### Formas de agacharse

El pasar mucho tiempo agachada hacia adelante—algo que las mujeres hacen con frecuencia al lavar, al trabajar en el campo o al hacer otros quehaceres—puede causar dolores musculares en la espalda. Si es necesario que trabaje de esa forma, trate de estirarse con frecuencia. Si comienza a sentir dolor en la espalda, tal vez le ayude probar diferentes posturas, por ejemplo, en cuclillas o de rodillas. Cambie de postura con frecuencia.



No doble la cintura para alcanzar objetos que estén en el suelo.

En vez de ello, acúclílese doblando las rodillas y manteniendo la espalda recta.





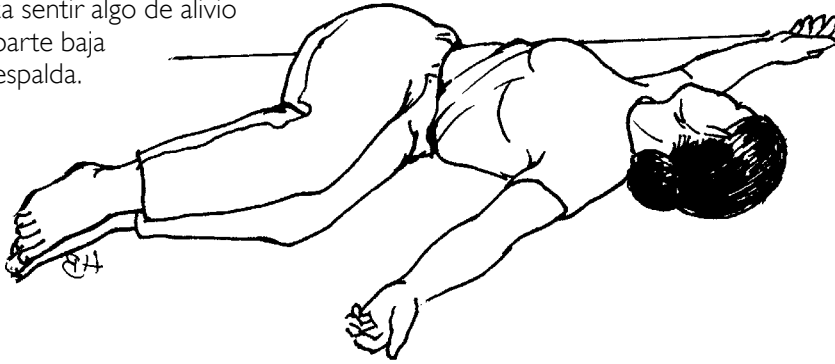
## Ejercicios para relajar y fortalecer los músculos de la espalda y del vientre:

Trate de hacer estos ejercicios todos los días, en el orden en que aparecen aquí:

1. **Estiramiento de la parte baja de la espalda.** Acuéstese boca arriba y abrácese las rodillas. Mántengase en esa posición por 10 á 15 segundos, respirando profundamente. Al soltar el aire, acerque suavemente las rodillas aún más al pecho para que su espalda se estire todavía más. Repita este ejercicio 2 veces, o hasta que sienta algo de alivio en la parte baja de la espalda.

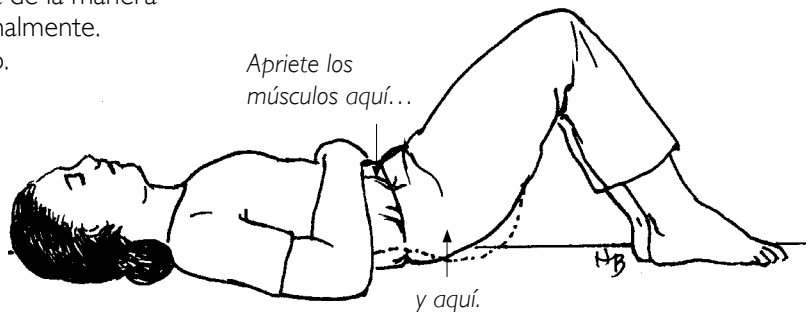


2. **Torsión.** Acuéstese boca arriba, con los brazos estirados a ambos lados. Doble las rodillas y muévalas lentamente a un lado. Al mismo tiempo, doble la cabeza hacia el lado opuesto, tratando de mantener los hombros planos sobre el suelo. Manténgase en esta posición mientras toma y suelta aire unas cuantas veces más. Luego lleve las rodillas al centro, y páselas lentamente al otro lado. Doble la cabeza del lado opuesto. Repita este ejercicio 2 veces de cada lado, o hasta sentir algo de alivio en la parte baja de la espalda.



3. **Apretamiento del área pélvica.** Acuéstese boca arriba con las rodillas dobladas. Haga que la parte baja de la espalda toque el suelo. Apriete lentamente los músculos de la parte baja del abdomen y de las nalgas, mientras cuenta hasta 3. No aguante el aire mientras aprieta los músculos. Luego relájese. Al hacerlo, la espalda formará una curva hacia arriba de la manera que lo hace normalmente. Repita el ejercicio.

Para más ejercicios de relajación para la espalda y el cuello, vea la página 404.



Muchas veces, las mujeres tienen que encontrar y acarrear el agua que sus familias necesitan. Ellas también se encargan de la mayor parte del lavado y de la limpieza, y generalmente bañan a los niños. Todas estas actividades son importantes para la salud de la mujer y de su familia. Sin embargo, estas mismas actividades pueden causar problemas de salud.



## El trabajo con agua

► Para información acerca del tratamiento de dichas infecciones, vea **Donde no hay doctor**.

► Si usted vive río abajo de una fábrica que tira sustancias químicas al agua, trate de organizar a su comunidad para que luche por impedir que eso siga sucediendo. En la página 127 aparece el ejemplo de la experiencia de una comunidad.

### Problemas de salud causados por el trabajo con agua:

- Las mujeres que pasan muchas horas en contacto con agua contaminada están expuestas a *parásitos* y a *microbios* que viven dentro y cerca del agua. Estas mujeres corren un mayor riesgo de contraer *esquistosomiasis*, *ceguera del río*, *cólera* y diferentes enfermedades causadas por parásitos.
- Las mujeres que viven río abajo de una fábrica o de grandes campos agrícolas pueden estar expuestas a sustancias químicas en el agua. Estas sustancias pueden causar muchos problemas de salud. Para mayor información, vea la página siguiente.
- El agua es una de las cosas más pesadas que la mujer tiene que cargar, por lo tanto, el 'juntar' y acarrear el agua puede causar problemas de la espalda y del cuello, así como otros problemas médicos. Vea la página 398.

### Prevención:

El agua limpia ayuda a que todas las personas se mantengan sanas.

En todo el mundo hay personas que están trabajando unidas para mejorar su salud, organizando proyectos comunitarios para proporcionar agua. Sin embargo, generalmente no se permite a las mujeres participar en las reuniones y en la toma de las decisiones relacionadas con estos proyectos, como por ejemplo, decisiones acerca de dónde poner las llaves del agua para la comunidad, dónde excavar pozos y qué sistemas usar.

Si su comunidad no tiene fácil acceso al agua limpia, trabaje con otras personas para crear un sistema de agua. Si su comunidad ya cuenta con un sistema de agua, pida que se les enseñe a las mujeres a reparar y a cuidar ese sistema.



Las mujeres deben ayudar a cuidar del sistema usado para el suministro de agua.



## El trabajo con sustancias químicas



Muchas mujeres entran en contacto con sustancias químicas peligrosas, con frecuencia sin darse cuenta. Eso sucede porque muchos de los productos modernos que se usan en la vida y en el trabajo diarios contienen sustancias químicas ocultas. Algunos de estos productos pueden ser muy dañinos, tales como:

- plaguicidas, fertilizantes y baños parasitidas para los animales.
- pinturas, solventes y productos para quitar la pintura.
- combustibles y vidriados para la cerámica que contienen plomo.
- productos para la limpieza que contienen cloro y lejía.
- productos para el cabello y de belleza.

### PROBLEMAS DE SALUD

Algunas sustancias químicas causan daño inmediato al cuerpo, aún si usted no se siente enferma. Otras causan daños que se presentan más tarde, aún cuando usted haya dejado de usar la sustancia química. Algunos de los daños son de corta duración y otros son permanentes.

#### Señas de problemas causados por sustancias químicas:

**Cabeza:** dolores de cabeza, mareos

**Nariz y garganta:** dolor, ardor, estornudos, tos

**Pecho y pulmones:** jadeo, tos seca, sensación de falta de aliento, resfriados o catarros frecuentes. Las sustancias químicas pueden causar enfermedades de los pulmones.

**Sistema urinario (vejiga y riñones):** falta o escasez de orina, cambio en el color de la orina o sangre en la orina. Las sustancias químicas pueden dañar la vejiga y los riñones.

**Ojos:** irritación, enrojecimiento, lagrimeo

**Dientes y encías:** caries en los dientes, encías azules—sobre todo a causa del envenenamiento por plomo

**Hígado:** color amarillento en la piel y en los ojos, orina color de té, excremento color de barro, dolor en la parte de arriba del costado derecho. Éstas son señas de una enfermedad grave del hígado (hepatitis).

**Piel:** dolor, enrojecimiento, irritación, agrietamiento, comezón. Las sustancias químicas pueden causar quemaduras, alergias, úlceras y cáncer.

Otras señas generales de peligro:

- Usted se siente nerviosa o irritable.
- El cuerpo le tiembla o el corazón le late rápidamente.
- Se siente cansada, embriagada (borracha) o tiene dificultades para pensar con claridad.

Si usted no puede explicarse por qué está teniendo estos problemas, es posible que estén siendo causados por sustancias químicas, especialmente si usted está usando solventes o líquidos para la limpieza, plaguicidas o materiales que contienen plomo.

#### IMPORTANTE

Tenga cuidado especial de no entrar en contacto con sustancias químicas si usted está embarazada o dando pecho. Las sustancias químicas pueden dañar a su bebé.

**Prevención:**

Para reducir los riesgos a la salud causados por el trabajo con las sustancias químicas, trate de hacer lo siguiente:

- Evite que las sustancias químicas le toquen la piel. Cuando utilice sustancias químicas en el hogar, use guantes de hule (o bolsas de plástico). Cuando trabaje con plaguicidas u otras sustancias químicas en el campo o la fábrica, use guantes más gruesos y zapatos. De lo contrario, las sustancias químicas pueden entrar a su cuerpo.
- Lávese las manos después de tocar las sustancias químicas. Si usted ha estado usando sustancias químicas fuertes, como plaguicidas, cámbiese la ropa y lávese antes de comer o de entrar a la casa. Use guantes de hule cuando lave la ropa contaminada.
- Evite respirar los vapores de las sustancias químicas. Trabaje donde el aire fresco circule fácilmente. Un trapo o una máscara de papel **no** le protege de respirar vapores químicos.
- Mantenga las sustancias químicas lejos de los alimentos. **Nunca guarde agua o alimentos en envases que hayan contenido sustancias químicas**, aún después de que éstos hayan sido lavados. Aunque un envase se vea muy limpio, puede contener suficientes sustancias químicas para envenenar el agua o los alimentos. No rocíe sustancias químicas cerca de los alimentos o en los días que sople mucho el viento.

Si una sustancia química le entra a un ojo, lávese el ojo de inmediato con agua. Siga lavándolo durante 15 minutos. No deje que el agua le entre al otro ojo. Si la sustancia le quema el ojo, vea a un trabajador de salud.



*Guarde las sustancias químicas fuera del alcance de los niños. Siempre revise si una etiqueta advierte que cierta sustancia le puede envenenar o si tiene el dibujo que aquí mostramos.*

**Envenenamiento por plomo (saturnismo)**

El plomo es una sustancia venenosa que se encuentra en algunas cosas comunes—como en las piezas de cerámica, la pintura, el combustible y las pilas eléctricas. Las personas se envenenan con plomo cuando comen de ollas que tienen un vidriado que contiene plomo o aún cuando consumen una cantidad muy pequeña de polvo de plomo. Pueden envenenarse también cuando respiran polvo con plomo o los vapores de algún combustible que contenga plomo.

El plomo es especialmente dañino para los bebés y los niños. Puede causar peso bajo al nacer, problemas de desarrollo, daño al cerebro (que puede ser permanente) y la muerte. Por estas razones, es importante evitar el contacto con el plomo durante el embarazo.

Si usted trabaja con plomo, trate de protegerse a sí misma y a su familia de las siguientes formas:

- Evite que le llegue vidriado en polvo a las manos o a la boca.
- Mantenga a los niños alejados del área de trabajo.
- Haga la limpieza con trapos mojados en lugar de barrer con una escoba, para levantar menos polvo al aire.
- Lávese bien las manos después de trabajar.
- Coma alimentos ricos en *calcio* y *hierro* (vea págs. 167 y 168). Estos alimentos ayudan a impedir que el plomo le entre a la sangre.

## El estar parada o sentada por mucho tiempo

Si usted tiene que estar parada o sentada por mucho tiempo en el trabajo, eso podría causarle problemas de salud. A veces, los problemas no aparecen hasta después de meses o años. La mayoría de ellos pueden evitarse.

### PROBLEMAS DE SALUD

**Problemas de la espalda y del cuello.** Éstos suceden cuando una persona pasa mucho tiempo sentada con la espalda inclinada, o parada en un solo lugar.

**Várices, pies hinchados y coágulos de sangre en las piernas.** Cuando una persona está sentada o de pie por mucho tiempo, es difícil que la sangre le fluya bien en las piernas, sobre todo si tiene las piernas cruzadas.



#### Prevención:

- Salga a dar caminatas cortas y rápidas durante sus descansos. Trate también de caminar alrededor del cuarto o por lo menos, trate de estirarse cada hora.
- Si es posible, use calcetines o medias con soporte. Deben llegarle más arriba de la rodilla.
- Haga cada uno de los ejercicios descritos a continuación siempre que sienta rigidez o dolor, o cuando no pueda enderezar bien la espalda. Repita los ejercicios 2 ó 3 veces, mientras respira lenta y profundamente.

<p><b>Cabeza:</b></p> <p>Mueva la cabeza lentamente hasta hacer un círculo completo.</p>	<p><b>Hombros:</b></p> <p>Muévalos hacia arriba y hacia abajo, muévalos en círculos hacia adelante y hacia atrás, y trate de juntar las aletas de la espalda.</p>	<p><b>La cintura y la parte de arriba del cuerpo:</b></p> <p>Manteniendo la espalda recta, voltee el cuerpo hacia un lado, desde la cadera. Usted deberá sentir alivio por toda la espalda.</p>
--	---	---

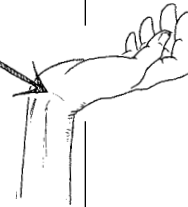
#### Si usted tiene que estar sentada en el trabajo...

- use una silla con un respaldo recto—que le mantenga rectos la cabeza, el cuello y los hombros. También apóyese la cintura por detrás, con una tela enrollada o con almohadas, si eso le ayuda.
- si es necesario, ajuste la altura de su silla o de su mesa para que pueda trabajar con una mejor postura. Puede intentar sentarse en un cojín o poner bloques debajo de su escritorio o de su mesa.
- no cruce las piernas a la altura de las rodillas.
- no use ropa ajustada.

Las coyunturas (articulaciones) son las partes del cuerpo donde se unen los huesos. En estas mismas partes del cuerpo, los tendones conectan los huesos a los músculos. Si usted repite continuamente el mismo movimiento mientras está trabajando, puede lastimarse un tendón. Es común lastimarse las muñecas o los codos cuando se trabaja en el campo o en fábricas. Es común lastimarse las rodillas cuando se hace trabajo doméstico, de minería, o cualquier otro tipo de trabajo que requiere que uno se arrodille por mucho tiempo.

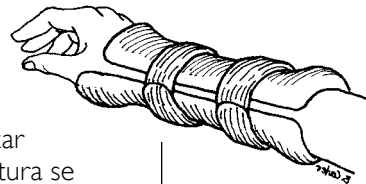
**Señas:**

- Dolor y hormigueo en la parte del cuerpo que repite el movimiento.
- En las muñecas, uno puede tener dolor en la mano o aquí —cuando la muñeca es golpeada suavemente.
- Una sensación de ‘raspado’ cuando uno pone la mano sobre la coyuntura y mueve esta última.



**Tratamiento:**

- Permita que la coyuntura descanse en una posición cómoda, lo más posible. Si necesita seguir usando esa coyuntura cuando trabaja, use una tablilla para mantenerla lo más inmóvil que pueda. Use también algunas de las ideas que presentamos en la sección de la prevención.
- Cree una tablilla suave vendando la coyuntura con tiras de tela de modo que ésta no se mueva. Si usted primero envuelve la tela alrededor de un pedacito delgado de madera, eso puede ayudar a mantener recta la coyuntura. Las tiras de tela deben estar lo suficientemente apretadas para impedir que la coyuntura se mueva, pero no tan apretadas que impidan el flujo de la sangre o hagan que el área se entumezca. Use la tablilla al trabajar y también mientras descansa o duerme.
- Si la coyuntura está hinchada o le duele, tome aspirina o alguno de los medicamentos que reducen la hinchazón. Las compresas calientes y húmedas también pueden ayudar a calmar el dolor y a bajar la hinchazón.
- Si la coyuntura no se ha mejorado después de 6 meses, obtenga ayuda médica. Tal vez usted necesite que se le inyecte cuidadosamente un medicamento en la coyuntura, o que se le haga una operación.



medicinas para el dolor

**Prevención:**

- Si no es peligroso, cambie de mano o de posición al trabajar. Trate de trabajar de manera que la coyuntura se doble menos y sufra menos presión.
- Trate de ejercitar la coyuntura cada hora, haciéndola pasar por todos los movimientos que pueda hacer. Esto servirá para estirar y fortalecer los tendones y los músculos. Si el ejercicio le causa dolor, mueva la coyuntura lenta y suavemente.

► Si una coyuntura está caliente o hinchada, es posible que esté infectada. Vea a un trabajador de salud inmediatamente.

## Las artesanías

Muchos tipos de artesanías se hacen en la casa, donde la mujer trabaja sola. Esto hace que sea menos probable que ella se entere de los problemas de salud comunes que puede sufrir debido a su trabajo, y de las formas de evitarlos.

PROBLEMAS COMUNES DEBIDOS AL TRABAJO DE ARTESANÍAS		
Artesanía u oficio	Problema	Qué hacer
Fabricar piezas de cerámica	Enfermedades de los pulmones parecidas a las que sufren los mineros (fibrosis, silicosis)	Abrir las ventanas y las puertas para que el aire circule mejor. Si hay electricidad, usar un ventilador (abanico) para hacer que el aire salga. Usar una máscara protectora para no respirar polvo.
Pintar piezas de cerámica	Envenenamiento por plomo (saturismo)	Vea “Envenenamiento por plomo”, en la página 403.
Coser, bordar, tejer, hacer encaje, hilar	Vista cansada, dolores de cabeza, de la espalda y del cuello, dolor en las coyunturas	De ser posible, aumentar la cantidad de luz que se usa para trabajar y tomar descansos frecuentes. Vea las páginas 404 y 405.
Trabajar con lana y con algodón	Asma y problemas de los pulmones debidos al polvo y a las fibras	Mejorar la circulación del aire (vea la primera sección), y usar una máscara que no deje pasar las fibras.
Usar pinturas y tintes	Vea la sección ‘El trabajo con sustancias químicas’	Vea la información sobre la prevención en la página 403.
Hacer jabón	Irritación de la piel y quemaduras	Use guantes y evite el contacto con la lejía.

## Las condiciones de trabajo peligrosas

Muchas fábricas tienen condiciones de trabajo peligrosas, como...

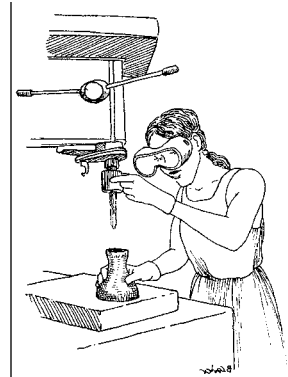
- puertas y ventanas cerradas con llave que impiden que los trabajadores salgan del local en casos de emergencia y que evitan que el aire circule libremente.
- exposición a cosas tóxicas, como sustancias químicas y radiación, sin tener barreras o ropa que den protección.
- equipo peligroso.
- riesgos de incendio, como alambres eléctricos sueltos, o sustancias químicas o vapores que se incendian con facilidad.
  - falta de agua potable, de excusados o letrinas, y de períodos de descanso.



*Si hace mucho calor en el lugar donde trabaja, beba muchos líquidos y coma alimentos salados—sobre todo si está embarazada. Las mujeres tienden a sufrir de golpes de calor (insolación) más que los hombres.*

Muchas de estas condiciones no pueden cambiarse a menos que los trabajadores se unan y exijan cambios. Sin embargo, hay algunas cosas que usted puede hacer para evitar problemas:

- Cuando usted comience una nueva tarea, obtenga instrucciones sobre las formas de usar todo el equipo y las sustancias químicas con seguridad. Siempre pida consejo a otras mujeres que tengan experiencia en el uso del mismo equipo o de las mismas sustancias químicas.
- Siempre que sea posible, use ropa protectora—como cascos, máscaras, guantes o tapones en los oídos para protegerse de los ruidos demasiado fuertes. Al trabajar con máquinas, evite usar ropa floja. Si tiene el pelo largo, manténgalo atado.



## El acoso sexual

**E**l acoso sexual ocurre cuando un patrón, un administrador o cualquier hombre que tiene autoridad sobre una mujer le hace a ella requerimientos sexuales no deseados. Este comportamiento incluye el decir cualquier cosa de tipo sexual que haga que la mujer se sienta incómoda, tocar a la mujer de una forma sexual, u obligarla a tener relaciones sexuales. Todas las mujeres corren el riesgo de ser víctimas del acoso sexual, ya sea que trabajen para su familia en el campo, o en una fábrica en la ciudad.



Hay muchas razones por las cuales es difícil para la mujer resistir el acoso sexual:

- Es posible que ella tema perder su trabajo, el cual ella necesita para mantener a su familia.
- Es posible que a ella se le haya enseñado a obedecer y a respetar los deseos de hombres mayores y de hombres con autoridad.
- Es posible que el hombre sea un pariente, y ella puede temer que si se resiste o se queja, ella lo hará verse mal.

No obstante, sin importar cuál sea la situación de la mujer, el acoso sexual está mal. En muchos países también es ilegal. Si usted ha sido víctima del acoso sexual, trate de encontrar a alguien a quien le pueda relatar su experiencia, y con cuyo apoyo pueda contar. Usted también puede compartir su experiencia con otras mujeres. Aunque usted no pueda acabar con el acoso sexual, puede que, al compartir su historia, usted ayude a otras mujeres a evitar ser víctimas del acoso.



la violación y el  
asalto sexual

### ***Lo que usted puede hacer para evitar o ponerle fin al acoso sexual:***

- Trate de evitar el trato con los hombres que hayan acosado a otras mujeres en el lugar donde usted trabaja.
- No vaya sola a ninguna parte con patrones varones.
- Averigüe si existen leyes que la puedan proteger en contra del acoso.



## La migración



Recuerde que todas las personas se sienten solas al principio. Eso es natural.

Muchas mujeres trabajan lejos de sus hogares. Algunas mujeres viajan diariamente de su casa a su trabajo, y muchas otras se han mudado a lugares a grandes distancias para poder vivir cerca de donde trabajan. A esto se le llama 'migración'.

Lo que ocurre con mayor frecuencia es que las mujeres se mudan del campo a las ciudades donde las fábricas grandes ofrecen trabajos o donde pueden conseguir trabajo como empleadas domésticas (sirvientas). Algunas mujeres se mudan por su propia voluntad, pero otras se ven forzadas a mudarse porque no hay alimentos o trabajo donde ellas viven, o porque las fábricas ofrecen más dinero. Muchas veces, el dinero que ganan esas mujeres es muy importante para mantener a las familias que dejan atrás.

Puede ser que, al emigrar, las mujeres se encuentren solas por primera vez. Ésta puede ser una experiencia muy atemorizante para ellas, ya que se hallan lejos de la familia y de las amistades que les daban apoyo.

**He aquí algunas cosas que usted puede hacer para sentirse más cómoda en un nuevo hogar:**



Evite encontrarse en situaciones peligrosas, como por ejemplo, caminando sola a su casa por la noche.

- Hágase amiga de algunas de las otras mujeres en su trabajo. Ellas pueden convertirse en una nueva fuente de apoyo.
- Encuentre un lugar seguro donde vivir. Muchas compañías ofrecen sus propias viviendas o albergues. Algunos son seguros, pero muchos no lo son. A veces, estos albergues son lugares donde las mujeres viven en malas condiciones, a pesar de pagar mucho por el alquiler. Es posible también que la compañía se aproveche de estas mujeres porque ellas no tienen control del lugar donde viven.

Algunas veces, la única forma de encontrar una vivienda segura es buscándola usted misma. Éste es un ejemplo de un grupo de mujeres que se organizó para encontrar viviendas seguras:

Algunas mujeres que trabajaban en fábricas haciendo ropa en una ciudad de Bangladesh, se cansaron de vivir en condiciones sucias y pobres, donde frecuentemente eran víctimas del acoso y del abuso sexual. Con la ayuda de una mujer que tenía experiencia en administración, ellas organizaron dos albergues. Ahora, las trabajadoras pagan parte de su salario al albergue. A cambio, las personas que trabajan en el albergue, todas mujeres, proporcionan alimentos, utensilios para cocinar, mantas, ropa y otros tipos de ayuda. Las trabajadoras están seguras y viven cerca de donde trabajan, y así pueden ahorrar una mayor parte de su sueldo.

—Bangladesh

Muchas mujeres ganan dinero haciendo tareas que no se consideran trabajos formales—como vendiendo cosas en el mercado, haciendo artesanías en su casa o trabajando como empleadas domésticas (sirvientas). Estos trabajos gozan de muy pocas protecciones. Por lo tanto, las mujeres que los hacen corren el riesgo de ser víctimas de la explotación y del abuso.

## Trabajadoras en el sector informal

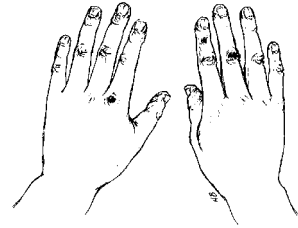
### Empleadas domésticas

Una empleada doméstica corre el riesgo de padecer de muchos de los problemas de salud que ya describimos en este capítulo. Como trabaja en casa ajena, goza de pocos derechos y poca protección. Ella puede tener que enfrentar los siguientes problemas:

- *Agotamiento* y mala *alimentación* por trabajar por muchas horas y recibir poca paga. Aunque ella cocine para sus patrones, es probable que reciba muy poco que comer.
- Temor constante de perder su trabajo y de sufrir la desconfianza de sus patrones. Corre el riesgo de perder su trabajo si se embaraza. Estos temores, así como su separación de la familia, pueden causarle problemas de salud mental.
- Acoso sexual, sobre todo si vive en la casa de sus patrones. Puesto que el patrón tiene autoridad sobre su trabajo, es posible que la obligue a tener relaciones sexuales.
- Problemas dolorosos de los huesos y los músculos a causa de trabajar arrodillada por muchas horas a la vez.

### Manos de lavandera

Cuando una mujer usa muchos limpiadores que contienen sustancias químicas sin usar guantes, es posible que la piel se le ponga roja, agrietada y adolorida, y que desarrolle llagas abiertas. Las uñas muchas veces se vuelven más gruesas, se estropean y se separan de la piel.



#### Qué hacer:

- Si es posible, use guantes de hule o de plástico para protegerse las manos.
- Mantenga sus manos lo más secas que pueda. Use crema o el jugo espeso de la zábila después de terminar su trabajo. Si las uñas se le comienzan a ver gruesas o estropeadas, vea si ayuda ponerles violeta de genciana de inmediato.
- Trate de tener a la mano un plato hondo de té negro frío o de agua con vinagre (una tapita llena de vinagre en un litro de agua). Cada vez que use agua con jabón, remoje las manos por un minuto en el té o en el agua con vinagre.
- Use los jugos de las plantas frescas que se conozcan en su área por ayudar a curar los problemas de la piel, tales como las ronchas, las quemaduras o la comezón. Junte y lave las plantas frescas y muélaslas hasta formar una pasta aguada. Póngase esta pasta en las manos tan seguido como pueda.



## La lucha por el cambio

**E**n Sudáfrica, las empleadas domésticas tienen un Sindicato de Empleadas Domésticas para ayudarles a exigir leyes que las protejan. Comenzaron yendo de puerta en puerta y educando a la gente por medio de folletos y anuncios en la radio. Ahora, son un sindicato nacional. Trabajan con los sindicatos de empleadas domésticas de otros países con el objeto de ayudar a las trabajadoras a obtener horas de trabajo justas, salarios justos, prestaciones de seguridad social y otras protecciones básicas.

Los sindicatos, como el Sindicato de Empleadas Domésticas en Sudáfrica, son una buena forma de organizarse y de proteger los derechos de las trabajadoras. Sin embargo, a veces es difícil fundar un sindicato local puesto que no siempre hay sindicatos más grandes que puedan dar su apoyo o porque las compañías no lo permiten. En esos casos, hay otras formas en que las mujeres pueden trabajar unidas para ayudarse a sí mismas.

Cuando las mujeres comienzan a trabajar unidas para mejorar sus condiciones de trabajo, a veces temen que perderán sus empleos o que se les tratará mal si sus patrones se enteran. En esos casos, es importante que las mujeres confíen en las personas con las que se están organizando. Si no es posible reunirse para hablar en el local del trabajo, quizás sea mejor reunirse en secreto en hogares privados o en la comunidad.

Para comenzar a organizarse en donde usted trabaja:



- **Hable** con las mujeres con quienes trabaja para identificar los problemas que todas tengan en común y posibles formas de resolverlos.
- **Reúnanse** regularmente para crear confianza y ayuda mutuas. Asegúrense de incluir a las mujeres que sean nuevas en el trabajo y de hacer que se sientan bienvenidas. Recuerden que la unión hace la fuerza.

Una vez que ustedes se hayan organizado como grupo o como asociación de trabajadoras, quizás se sientan lo suficientemente fuertes como para unirse a un sindicato o iniciar el suyo propio. Es menos probable que la compañía las rete si ustedes ya están organizadas.

### LO QUE PUEDE HACER SU ORGANIZACIÓN

Cuando su grupo haya identificado problemas comunes y posibles soluciones, decidan qué cosas pueden cambiarse y qué necesitan ustedes hacer para lograr esos cambios. Aunque la compañía no esté dispuesta a cambiar nada, ustedes pueden hacer mucho por sí mismas.

**Aprendan medidas de seguridad** de las trabajadoras con la mayor experiencia.

**Ayuden a las nuevas trabajadoras.** Es posible que las nuevas trabajadoras tengan temor de unirse al grupo, sobre todo si los patrones no lo apoyan. A pesar de eso, es importante compartir con ellas lo que ustedes sepan acerca de la seguridad, puesto que entre más seguridad tenga cada mujer, más seguridad tendrán todas ustedes.

**Apóyense mutuamente.** Muchas mujeres sufren de conflictos en el hogar cuando trabajan, debido al papel que ellas también juegan en la familia. Compartan consejos sobre las formas en que se pueden resolver los problemas familiares, y sobre las formas de equilibrar el trabajo del hogar y el cuidado de los niños con el trabajo remunerado. Algunas mujeres se reparten el trabajo de cuidar a los niños de cada quien. Algunas organizan guarderías donde se le paga a una mujer por cuidar de los niños de las otras mujeres para que estas últimas puedan trabajar. O puede que las mujeres se turnen para cuidar a los niños.

Ustedes también pueden tratar de reunirse con algunos hombres para hablar de la cantidad de trabajo que hacen las mujeres. Por ejemplo:



relaciones de ayuda mutua



En talleres del Centro de la Educación y Capacitación para la Salud y el Conocimiento sobre la Nutrición (CHETNA) en la India, se les pide a los hombres y a las mujeres que hagan una lista de sus trabajos diarios. Muchos se sorprenden al darse cuenta de que la jornada de trabajo de las mujeres comienza antes que la de los hombres y termina mucho después que la jornada de ellos, y que muy rara vez ellas tienen la oportunidad de descansar. Eso ayuda a los hombres a darse cuenta de que el trabajo está distribuido de formas injustas entre los hombres y las mujeres. Entonces ellos pueden hablar acerca de una distribución justa del trabajo basada en las necesidades de la familia y no sólo en los papeles que se supone que deben jugar los hombres y las mujeres.

**Si usted puede, trate de negociar con su patrón para obtener mejores condiciones de trabajo, tales como:**

- salarios más altos.
- permiso para ausentarse del trabajo debido a la maternidad (tiempo para que una mujer esté fuera del trabajo cuando tenga un bebé, con el derecho de volver al mismo trabajo).
- descansos para usar el baño.
- guarderías en el local del trabajo.
- un lugar privado donde las mujeres puedan sacarse la leche de pecho (para las madres con bebés).



cuando la madre trabaja fuera del hogar