

Mujeres inmigrantes y salud

Salud laboral



Edita: Asociación Mujeres Opañel
Sede Social: Plaza de Cantoria, 2-Bajo. 28019 MADRID
Tel.: 91 472 95 40 / 83 78
www.amo.org.es

Diseño: Make U Digital

© Asociación Mujeres Opañel
Edición 2020

Subvencionado por la Dirección General de Inclusión y Atención Humanitaria perteneciente a la Secretaría de Estado de Migraciones del Ministerio de Inclusión, Seguridad Social y Migraciones y cofinanciado por el Fondo de Asilo. Migración e Integración de la Unión Europea.

Salud laboral

Las condiciones de trabajo a las que accedemos las mujeres inmigrantes por norma general suelen ser empleos precarios, mal remunerados y poco valorados socialmente.

Con mucha frecuencia trabajamos en el ámbito doméstico (de cuidados a otras personas o en limpieza) y aunque existe una normativa que rige el régimen especial de empleadas de hogar, no siempre se cumple por las siguientes circunstancias:

- El lugar donde se desempeña el trabajo es un hogar privado, no es una empresa, este hecho hace que la persona esté mucho más desprotegida.
- Las empleadas de hogar no poseen convenio ni nadie que vele porque se cumplan sus derechos laborales ni unas mejoras de las condiciones laborales, ni se valoran los riesgos derivados de ejercer estas labores.

Mujeres inmigrantes y salud

Otras veces trabajamos con empresas en empleos pertenecientes a la categoría profesional más baja, con movimientos muy repetitivos y con una carga física importante.



Además no se puede obviar la doble jornada laboral que soportamos las mujeres inmigrantes por un desempeño del rol de género muy marcado y naturalizado. Las desigualdades de género en el ámbito familiar se evidencian en la persistencia del rol de cuidadora principal para nosotras, sobre las que sigue recayendo el cuidado de todos los miembros de la familia y las labores domésticas. Además, solemos priorizar el bienestar familiar

desatendiendo nuestras propias necesidades psicosociales, y como consecuencia sufrimos un malestar generalizado que puede tener un origen fisiológico y/o psicoemocional.

Debido a los empleos precarios a los que accedemos, nuestro nivel económico suele ser muy ajustado, viviendo al día, teniendo en ocasiones que mantener la economía familiar de aquí y del país de origen, por lo que no nos podemos permitir realizar tratamientos profesionales privados (psicología, fisioterapia, etc.) dependiendo en mayor medida de los servicios que ofrece la sanidad pública.

Por estos motivos, las mujeres inmigrantes padecemos muchos dolores musculoesqueléticos que se asocian principalmente a las malas condiciones ergonómicas del trabajo dentro y fuera de casa, a la falta de tiempo para nosotras mismas y a una economía prácticamente de subsistencia.

Por esta falta de tiempo acudimos menos de lo debido al médico y utilizamos frecuentemente analgésicos, antiinflamatorios y relajantes musculares a los que podríamos recurrir en menor medida si adoptamos una serie de medidas preventivas y de autocuidado que pueden mejorar nuestro bienestar.



Salud laboral

Estas razones nos han llevado a realizar esta guía para contrarrestar los efectos perjudiciales del ejercicio de estas profesiones y dotando de unas herramientas básicas para afrontar mejor nuestro trabajo y por tanto disminuir sus factores de riesgo para nuestra salud.

¿A qué tipo de riesgos puedo estar expuesta?

Como hablábamos, uno de los ámbitos laborales donde existe una gran tasa de ocupación de mujeres de origen extranjero es el del cuidado de personas, tanto en régimen interno como externo.

Algunos de los principales problemas asociados al cuidado de personas mayores o dependientes son las situaciones de elevado estrés emocional y el agotamiento de tipo físico al que nos vemos expuestas.

Este trabajo consiste en atender a personas mayores con mayor o menor nivel de dependencia y además limpiar la casa, cocinar, administrarle la comida, el aseo personal, sacarles/as a pasear, acompañarles/as al médico y atender sus demandas y necesidades. Para desarrollar este trabajo se requieren muchas habilidades de comunicación, paciencia, organización, iniciativa y sobre todo flexibilidad y adaptación a las normas y hábitos de vida de la persona a la que se va a cuidar, especialmente si el trabajo es en régimen interno.

Adicionalmente, según en qué nivel de dependencia se encuentre la persona a la que se cuida, el trabajo requerirá tener que levantarse por las noches a atenderla las veces que haga falta.



Mujeres inmigrantes y salud

Destacamos los siguientes riesgos laborales relacionados con estos trabajos:

Falta de descanso

El primer riesgo al que está expuesta la cuidadora es a la necesidad de descanso y a las consecuencias que trae el no dormir suficientemente de manera continuada, que son:



- > Cansancio crónico
- > Falta de apetito
- > Desórdenes alimenticios
- > Trastornos del ánimo
- > Debilidad
- > Irritabilidad
- > Dificultad de concentración
- > Desinterés por las actividades que antes desarrollaba
- > Sensación de inutilidad o de que no llegas a lo esperado
- > Insatisfacción
- > Depresión



El estrés

Otra consecuencia es el estrés causado por el desempeño de pequeñas multitareas a veces sin posibilidad de finalizarlas porque, por ejemplo, la persona a quien se cuida necesita atención de forma continua interrumpiendo de forma constante el trabajo.

No hay que olvidar que las mujeres inmigrantes, como antes explicábamos, solemos asumir las responsabilidades familiares y del hogar cuando llegamos a casa, lo que se suma como otra causa que genera estrés al no disponer de tiempo libre para nosotras mismas.

Por eso, es muy habitual que desarrollemos estrés y problemas de ansiedad.



¿Cómo sé que tengo estrés?

El estrés repercute sobre la vida personal y sobre el rendimiento y la calidad del trabajo. Respecto al trabajo, el resultado más evidente es una disminución del rendimiento, menor motivación, mayor frustración, insatisfacción y desilusión, predominando una actitud pasiva, irritabilidad y disminución de la implicación.

Es importante reconocer los síntomas del estrés para tomar conciencia y poder afrontarlo de forma adecuada y evitar las consecuencias de este trastorno.

El estrés hace que el cuerpo y la mente se pongan en alerta y activen sus mecanismos de defensa ante una situación que interpretamos como peligrosa.

Si todos los días nos sentimos y nos mostramos como si estuviésemos en alerta, nuestro cuerpo y mente difícilmente se relajarán y se mostrarán a la defensiva.

Nuestro cuerpo se resentirá dándonos mensajes como: arritmias, problemas para dormir, migrañas, dolor de estómago habitual y de cabeza, ataques de ansiedad esporádicos, etc.

Estos síntomas hay que tomarlos en serio, porque ignorarlos y no tratarlos puede hacer que se conviertan a la larga en otras patologías más graves como: subida de tensión arterial, problemas cardiovasculares, diabetes, úlceras, ansiedad crónica, etc.



Síntomas del estrés

MENTE	COMPORTAMIENTO	CUERPO
<p>Sensación de pérdida de control.</p> <p>Anticipación de la situación estresante.</p> <p>Dificultad para tomar decisiones.</p> <p>Pensamientos negativos de inferioridad.</p> <p>Nerviosismo y preocupación habitual.</p> <p>Irritabilidad.</p> <p>Actitud defensiva.</p> <p>Pensamientos repetitivos.</p> <p>Problemas de memoria.</p> <p>Falta de concentración.</p> <p>Confusión mental.</p>	<p>Fumar y beber más de lo habitual.</p> <p>Llanto frecuente.</p> <p>Abusar de medicamentos.</p> <p>Comer mucho o muy poco.</p> <p>Inquietud.</p> <p>Suspirar.</p> <p>Tartamudear.</p>	<p>Dolor de cabeza.</p> <p>Palpitaciones, sudoración.</p> <p>Respiración agitada, presión en el pecho, ahogo.</p> <p>Sobresaltos.</p> <p>Piernas flojas.</p> <p>Náuseas, vómitos, dolor de estómago.</p> <p>Sudor, picores, sofocos.</p>

Lesiones

Una de las consecuencias más visibles de la falta de condiciones ergonómicas y malas posturas en el puesto de trabajo son las lesiones músculo-esqueléticas, que afectan a músculos, tendones, huesos, ligamentos o discos intervertebrales.

Este tipo de lesiones suele ser de carácter progresivo, manifestándose al principio como molestias o dolor en ciertas partes del cuerpo como espalda, cuello, brazos, etc., y que van evolucionando posteriormente, hacia lesiones como contracturas, tendinitis, túnel carpiano, etc., que son más difíciles de recuperar.

Las posturas forzadas se aprecian en ciertos aspectos de la tarea o del diseño del puesto de trabajo:

Trabajar con material o elementos a una altura inadecuada: muy alta (estanterías) o muy baja (a ras del suelo).

Alcanzar elementos o personas ubicados en lugares de difícil alcance y con obstáculos intermedios.

Puestos muy estáticos que obligan a permanecer un tiempo prolongado adoptando la misma postura.



Intoxicaciones

Por desconocimiento y por falta de información a veces podemos estar expuestas a intoxicaciones por utilizar de forma inadecuada determinados productos de limpieza.

NO SE DEBEN MEZCLAR PRODUCTOS DE LIMPIEZA COMO LA LEJÍA Y EL AMONÍACO, DESATASCADORES, CLORHÍDRICO, VINAGRE, ETC.

SITUACIÓN	QUÉ ME PASARÁ	QUÉ HACER
Mezclar la lejía con el amoníaco.	Genera gases tóxicos que al inhalarlos provocan vómitos y mareos.	Ventilación y oxigenación Acudir a Urgencias
Derramarse sosa cáustica o irritantes sobre la piel.	Quemadura de piel.	Retirar ropa, joyas, etc. que actúan como reservorio del producto. Eliminar las partículas sólidas. Lavado inmediato con agua durante al menos 20-30 minutos. Si la quemadura es muy grave, ir a urgencias.
Salpicadura sobre los ojos.	Picor, ojos irritados, herida en la córnea.	Retirar las lentillas. Lavado con agua o suero fisiológico, retrayendo bien el párpado, durante 10-20 minutos o incluso más tiempo en función del producto. Cubrir los ojos con un apósito estéril y acudir a urgencias.

Muy importante:

Conservar el producto responsable de la supuesta intoxicación para poder identificarlo posteriormente.

En caso de duda, consultar por teléfono con el **Instituto Nacional de Toxicología (915620420)**, el **Servicio de Emergencias (112)** o un centro sanitario, quienes le indicarán la actuación inicial a seguir.

Hay que tener mucho cuidado de no dejar al alcance de los niños y niñas productos de limpieza, así como los medicamentos.



¿Qué puedo hacer yo para evitar lesiones y controlar el estrés?

Recomendaciones básicas

Lo primero que se puede hacer es prevenir, es decir, seguir una serie de medidas preventivas para minimizar estos riesgos que pueden afectar a nuestra calidad de vida.

Espacio de trabajo

El espacio de trabajo debe diseñarse para acomodarse a la tarea y a las características de la trabajadora.

- Adoptar una postura recta, de frente al área de trabajo, que nos permita ver la tarea fácilmente y realizar las operaciones aproximadamente entre la altura de los codos y de la cintura.
- Los movimientos en el trabajo han de realizarse suavemente y sin usar los rangos extremos de las articulaciones, evitando los alcances alejados, desviaciones laterales y giros.



Mujeres inmigrantes y salud

Aunque muchas veces las trabajadoras no podemos influir en el diseño de nuestro puesto de trabajo, es importante que conozcamos algunas medidas del diseño de dicho puesto que pueden ser de utilidad para reducir la incidencia de las posturas forzadas:

- Colocar los elementos o materiales que vayan a ser usados con mayor frecuencia aproximadamente a la altura de los codos. Seguir esta recomendación puede ahorrar tiempo y energías en los almacenes, despensa, lavandería, armarios, etc.
- Usar escalones portátiles o plataformas para alcanzar los elementos. No se deben almacenar objetos pesados como productos de limpieza o aparatos en altura, para evitar los alcances por encima de los hombros con carga.
- Evitar almacenar o dejar objetos a ras del suelo. Por ejemplo, usar un carro o plataforma con ruedas para colocar la ropa de cama y no tirarla en el suelo.
- Procurar disponer de un espacio suficiente para realizar la tarea, evitando los espacios angostos o reducidos (por ejemplo, si el cuarto de baño es muy pequeño, puede hacerse una determinada tarea con el usuario en la propia habitación).

PROCURAR REALIZAR POSTURAS VARIADAS

Es recomendable que a lo largo de la jornada la trabajadora pueda adoptar distintas posturas, todas ellas saludables y que no reduzcan su capacidad para realizar el trabajo.



Las condiciones ambientales

Iluminación:

La iluminación es necesaria especialmente en aquellas tareas que son más precisas. Es necesario que nos de la luz del sol y procurar no estar encerradas todo el día en una habitación con luz artificial. De modo que, en la medida de lo posible intentaremos salir a tomar el aire de vez en cuando.

Calzado:

Es recomendable utilizar un calzado cómodo cerrado y que sin ser plano, tenga una suela de una altura no superior a los 5 cm aproximadamente, junto con calcetines de hilo o medias que faciliten el riego sanguíneo.

También es beneficioso realizar baños cortos con agua fría en los pies o, en su defecto, emplear toallas empapadas en agua fría y polvos de talco.

Temperatura:

En situaciones o épocas de calor:

- Usar ropa ligera, de colores claros y a ser posible de algodón.
- Realizar descansos frecuentes a la sombra.
- Beber agua frecuentemente, antes, durante y después del trabajo, aunque no se tenga sed. Hay que evitar, sin embargo, tomar bebidas muy frías, ya que pueden causar calambres estomacales. Evitar también el consumo de líquidos que contengan cafeína, alcohol y grandes cantidades de azúcar.
- No realizar comidas abundantes y copiosas antes de trabajar.

En situaciones o épocas de frío:

- Se recomienda utilizar guantes adecuados que no interfieran con la destreza requerida por la tarea, los mandos de las máquinas y equipos, las herramientas, etc.
- Usar ropa de abrigo adecuada.

Hacer pausas

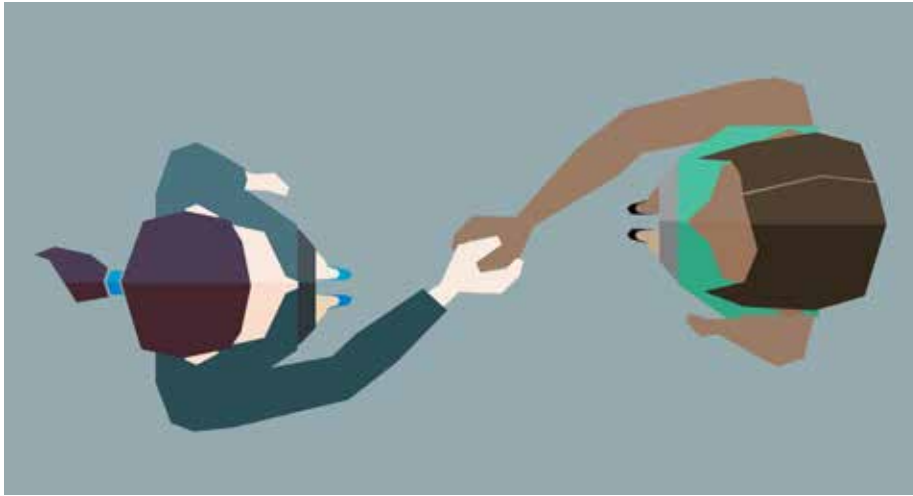
Para prevenir las lesiones secundarias al trabajo estático las pausas han de ser frecuentes y no deben acumularse los periodos de descanso. Son mejores las pausas cortas y frecuentes que las más largas y espaciadas. Durante el descanso es preferible cambiar de postura y alejarse del puesto de trabajo y, si es posible, hacer estiramientos musculares.

- Aumentar el número de pausas cuando la tarea repetitiva se mantiene durante bastante tiempo.
- Cambiar de postura: es bueno intercalar unas tareas con otras que precisen movimientos diferentes y requieran músculos distintos.
- Procurar realizar ejercicios de calentamiento: puede resultar beneficioso reservar un tiempo de la jornada diaria, por ejemplo 10 minutos, para realizar ejercicios de calentamiento y estiramiento. Podemos encontrar numerosas tablas de sencillos ejercicios y estiramientos por internet.



Negociar con tu jefa o jefe

Exponer nuestra situación de manera asertiva y tranquila, contándoles cómo nos sentimos es el primer paso para poner las medidas adecuadas para controlar las condiciones ambientales que nos hacen sentir mal.



Cuidarnos

Controlar el peso corporal y alimentarnos adecuadamente:

Las personas que no están en buenas condiciones físicas tienden a tener más lesiones y otras enfermedades. El peso corporal excesivo puede agregar tensión a la espalda y a menudo se asocia con un índice más alto de lesiones.

No hay que olvidar que los factores psicológicos, tales como el estrés, pueden influir en la aparición de lesiones, los umbrales de dolor, e incluso en la rapidez de la curación.

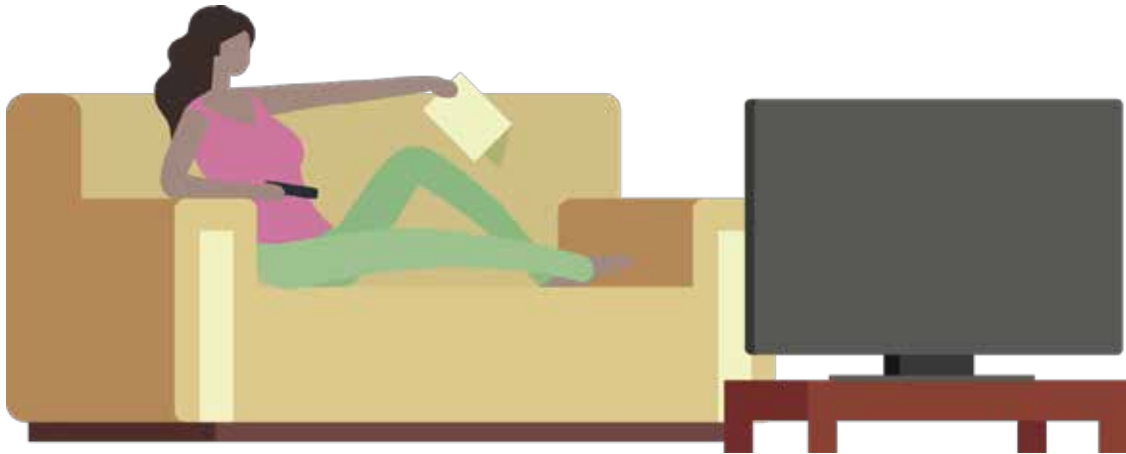
Una buena alimentación, comiendo de forma equilibrada, eliminando grasas saturadas y reposterías industriales, introduciendo fruta y verduras, nos dará más energía y nos sentiremos mejor para afrontar el día a día.



Reservarnos tiempo de descanso y de ocio:

Toda persona necesita tener tiempo para sí misma y realizar actividades que provoquen satisfacción, de lo contrario el cuerpo y la mente empezarán a resentirse y nos sentiremos insatisfechas, irritables y deprimidas.

Debido a la doble jornada laboral a la que estamos expuestas la mayoría de las mujeres, es necesario tomar conciencia de las consecuencias que acarrea el no tener tiempo para una misma.



La ausencia de tiempo es consecuencia de la desigualdad estructural entre hombres y mujeres en nuestra sociedad que es aceptada socialmente e invisibilizada.

Es necesario que hombres y mujeres tengan el mismo tiempo para disfrutar y poder divertirse, de lo contrario estaremos sufriendo las repercusiones de unos roles de género discriminatorios que asignan una distribución desigual de los espacios y los tiempos que incide en el empeoramiento de nuestra calidad de vida.

Procurar nuestro descanso, empezando a pensar en nosotras mismas y alejar pensamientos basados en mandatos de género del tipo “los demás son lo primero, tú la última” supone un cambio de perspectiva que puede mejorar nuestra salud general, sin la cual, además, tampoco podremos cuidar a los demás.



Subvencionado por:



Cofinanciado por:



Realizado por:

