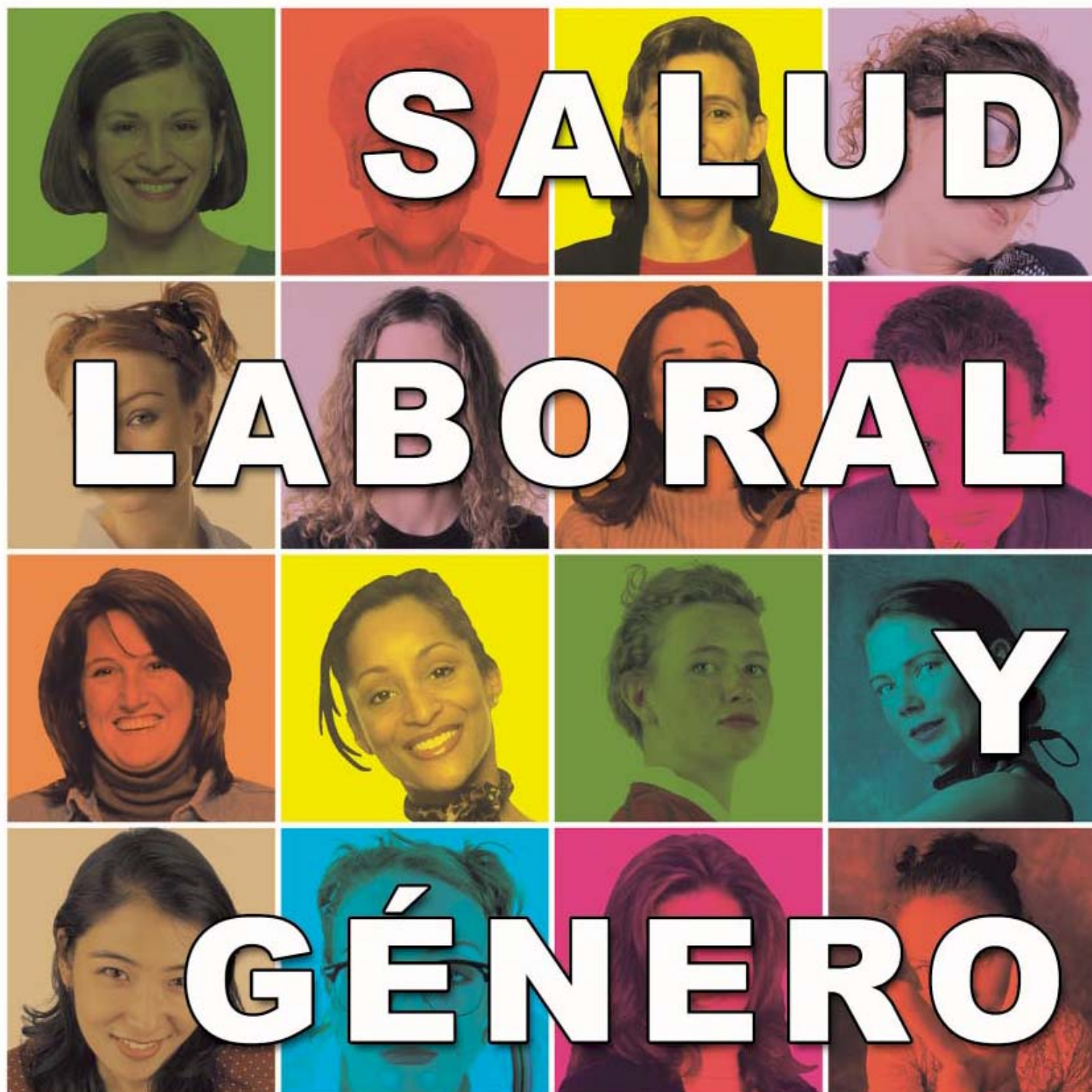




[www.UGT.es](http://www.UGT.es)

Unión  
General de  
Trabajadores

| <b>ÍNDICE</b>                                                  | <b>Págs.</b> |
|----------------------------------------------------------------|--------------|
| <b>1. Introducción</b> .....                                   | 5            |
| <b>2. Riesgos en sectores de actividades feminizados</b> ..... | 8            |
| <b>3. ¿En qué sectores se realizan estos trabajos?</b> .....   | 9            |
| 3.1. Sector textil y confección.                               |              |
| 3.1.1. Factores de riesgo.                                     |              |
| 3.1.2. Principales daños.                                      |              |
| 3.1.3. Prevención.                                             |              |
| 3.2. Sector Servicios.                                         |              |
| 3.2.1. Factores de riesgo.                                     |              |
| 3.2.2. Principales daños.                                      |              |
| 3.2.3. Prevención.                                             |              |
| 3.3. Sector Enseñanza.                                         |              |
| 3.3.1. Factores de riesgo.                                     |              |
| 3.3.2. Principales daños.                                      |              |
| 3.3.3. Prevención.                                             |              |
| 3.4. Sector Hostelería y Comercio.                             |              |
| 3.4.1. Factores de riesgo.                                     |              |
| 3.4.2. Principales daños.                                      |              |
| 3.4.3. Prevención.                                             |              |
| 3.5. Sector Sanitario.                                         |              |
| 3.5.1. Factores de riesgo.                                     |              |
| 3.5.2. Principales daños.                                      |              |
| 3.5.3. Prevención.                                             |              |
| 3.6. Sector Agroalimentario.                                   |              |
| 3.6.1. Factores de riesgo.                                     |              |
| 3.6.2. Principales daños.                                      |              |
| 3.6.3. Prevención.                                             |              |
| <b>4. Embarazo y Lactancia</b> .....                           | 20           |
| 4.1. Factores físicos.                                         |              |
| 4.2. Factores químicos.                                        |              |
| 4.3. Factores Psicosociales y Ergonómicos.                     |              |
| <b>5. Acoso Sexual y Moral</b> .....                           | 23           |
| 5.1. Acoso Sexual.                                             |              |
| 5.2. Acoso Moral.                                              |              |

# 1

## INTRODUCCIÓN.

Los cambios producidos en los últimos años en el ámbito laboral y en la sociedad en general han traído consigo una evolución en la propia definición de la salud que, ya nadie concibe, como una mera ausencia de enfermedad. La auto-percepción de la salud es distinta según sexo. Las mujeres, en general, se auto-declaran con peor salud que los hombres.<sup>1</sup>

Existen múltiples factores que tendrán una menor o mayor incidencia en nuestra salud entre otros destacan, nuestros hábitos, la alimentación, las condiciones del entorno en el que vivimos, el sedentarismo, la aceptación de una misma y, no menos importante, dónde y cómo trabajamos.

La Comisión Europea ha venido a clarificar como debe entenderse la salud laboral en el documento “Como adaptarse a los cambios en la sociedad y en el mundo del trabajo: Una Nueva Estrategia de Salud y Seguridad (2002-2006)”, donde establece como uno de sus objetivos integrar la dimensión de igualdad entre mujeres y hombres en la evaluación de riesgos, las medidas preventivas y los mecanismos de indemnización, de forma que se tengan en cuenta la particularidades de las mujeres en los que respecta a la salud y la seguridad en el trabajo.

Partiendo de este nuevo enfoque, con esta publicación queremos aproximar las diferencias de género que existen en el mercado laboral a los efectos en la salud de quienes lo componen.

Trasladar a la salud laboral un enfoque integrado de género significa utilizar un método de trabajo que nos permita conocer y actuar en función de las par-

<sup>1</sup>INE. Encuesta sobre discapacidades, deficiencias y estado de salud 1999

particularidades, necesidades e intereses de hombres y mujeres. La prevención de riesgos por tanto, debe incorporar esta nueva perspectiva de cara a la aplicación de las normas: la perspectiva de género, y deberá abordar de forma integral los problemas que afectan específicamente a las mujeres y que van más allá de los riesgos relacionados con la reproducción.

Hasta hace muy pocos años la prevención de riesgos era investigada y aplicada sin tener en cuenta el sexo de las personas expuestas. Estudios más recientes sobre la población en general y sobre grupos ocupacionales en particular, evidencian que las mujeres, en determinadas ocupaciones, tienen más problemas de salud que los hombres que realizan una misma tarea.

Un claro ejemplo lo podemos encontrar en los trastornos músculo-esqueléticos, donde las mujeres presentan mayores problemas, la CINBIOSE de la Universidad de Québec (Canadá) apunta una combinación de factores:

- Las condiciones de trabajo de las mujeres son diferentes de las de los hombres e implican factores de riesgo por las siguientes razones:
  - a. La tarea asignada es diferente.
  - b. La interacción entre la persona y su puesto de trabajo es diferente
  - c. La duración del trabajo, en años de servicios, con exposición al riesgo es mayor.
- Las mujeres tienen menos fuerza muscular que los hombres, las mismas condiciones tienen efectos mayores en ellas.
- Las responsabilidades familiares combinadas a las condiciones de trabajo producen mayores riesgos.
- Los factores hormonales solos o en interacción con las condiciones de trabajo producen mayores riesgos.
- Las mujeres expresan más sus problemas.
- Psicológicamente las mujeres reaccionan más a los factores organi

zacionales que se combinan con los factores físicos para producir problemas músculo-esqueléticos

Por otro lado, hay que tener en cuenta el empleo y las características del empleo de las mujeres en un mercado de trabajo segmentado por la variable género. La temporalidad, el trabajo a tiempo parcial, una alta precariedad y la participación masiva en determinadas ocupaciones siguen teniendo rostro de mujer. Del mismo modo una mala organización del trabajo se sigue presentando de forma intersectorial como un factor de riesgo que supone un problema aún pendiente de resolver. A esta situación se une un factor que influye de forma determinante en la salud de las mujeres: la doble jornada. La adjudicación de las responsabilidades domésticas y familiares de forma casi exclusiva a las mujeres condiciona su participación en el trabajo remunerado.

Esta visión, en su conjunto, de la salud de las mujeres hace necesaria esta “Campaña de sensibilización e información” dirigida de forma especial a ellas, a nosotras. Estar informadas y participar como delegadas de prevención, significa dar visibilidad a los problemas que nos afectan y buscar las medidas más adecuadas para su solución.

Este documento estará dividido en tres partes, analizando:

- Los riesgos en sectores de actividad tradicionalmente feminizados.
- Las especificidades del trabajo de las mujeres por razones biológicas, como son el embarazo y la lactancia.
- Dos de los riesgos menos abordados como tales socialmente: el acoso sexual y moral.

# 2

## RIESGOS EN SECTORES DE ACTIVIDAD FEMINIZADOS

Lo primero que debes saber es que existe riesgo laboral cuando hay posibilidad de que una trabajadora sufra un determinado riesgo derivado del trabajo. Los trabajos realizados por mujeres tienen unas características generales y específicas:

- Exigencia de agilidad, velocidad, atención y precisión.
- Monotonía, sedentarismo y poca creatividad.
- Trabajos en posturas forzadas, sentadas o de pie.
- Trabajos en los que se precisa mucha rapidez y destreza manual.
- Responsabilidad hacia el cuidado y atención de otras personas.
- Trabajos poco cualificados y alejados de responsabilidad, como consecuencia del llamado “techo de cristal”.
- Estrés por acumulación de tareas.
- Inseguridad en el mantenimiento del puesto de trabajo.

Las principales consecuencias son:

- Estrés mental derivado de la organización del trabajo.
- Dolores musculares.
- Ansiedad, depresión.
- Falta de ovulación, trastornos en la menstruación.
- Esterilidad.
- Abortos.

# 3

## ¿EN QUÉ SECTORES SE REALIZAN ESTOS TRABAJOS?

La incorporación de la mujer al trabajo asalariado no ha sido uniforme en los sectores y puestos de trabajo que hombres y mujeres ocupamos, esto ha ido acompañado por una escasa participación de los hombres en el trabajo doméstico y en las responsabilidades familiares y ha repercutido directamente en la salud de las mujeres. A tenor de lo que algunos científicos pudieran aportar, no es más normal que las mujeres tengamos dolores, estemos cansadas, deprimidas... como si se tratase de un fenómeno intrínseco al hecho de ser mujer, sino que este fenómeno viene derivado en la mayoría de los casos de las condiciones laborales y la doble jornada que soportamos.

Un informe de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE) sobre salud laboral, resaltaba como sectores de actividad tradicionalmente feminizados:

- Sector textil y confección.
- Sector servicios.
- Sector enseñanza.
- Sector hostelería y comercio.
- Sector sanitario.
- Sector agroalimentario.

Atendiendo a ellos vamos a exponer los principales factores de riesgos así junto con los daños que provocan, sin olvidarnos que son genéricos y que se presentan en la mayoría de los trabajos, por lo que pueden aplicarse a situaciones similares. No olvides que la información, la formación y la sensibilización de las trabajadoras son las principales medidas de prevención.

### 3.1 Sector textil y confección.

Es un sector muy amplio, donde se recogen actividades como las de las modistas, costureras, maquinistas, planchadoras, arreglos de cuero y calzado, grabados de fotos, dibujos para estampados...entre otras.

#### 3.1.1 Factores de riesgo.

- Ruido, vibraciones.
- Posturas forzadas, estáticas, de pie.
- Movimientos repetitivos.
- Caídas, choques, atrapamientos...
- Riesgo químico por contacto con disolventes, detergentes...
- Temperaturas altas, creándose un microclima sin ventilación y aire cargado.
- Trabajo a turnos, nocturno, excesivo nivel de concentración, trabajo por producción y como consecuencia ritmo elevado.
- Problemas de comunicación. Se limita la comunicación entre las compañeras por considerar que reduce la producción, generando ambiente de presión entre las compañeras.

#### 3.1.2 Principales daños.

- Alteraciones músculoesqueléticas, dolores musculares, de huesos...
- Aparición de varices.
- Esguinces, torceduras, hematomas...
- Alteraciones en el embarazo.
- Alteraciones respiratorias.
- Alteraciones psíquicas; depresión, ansiedad, agotamiento nervioso, trastornos digestivos, del sueño...
- Fatiga visual.
- Sordera.
- Estrés derivado del trabajo a turnos, nocturno...
- Alteraciones respiratorias.

#### 3.1.3 Prevención.

- Diseño y rediseño de puestos y equipos.

- Rotación de puestos.
- Introducción de pausas.
- Utilizar medios mecánicos para la utilización de cargas.
- Eliminar la primas de producción.
- Condiciones ambientales adecuadas.
- Conocer y disponer de las fichas de los productos químicos.
- Fomentar la participación.
- Vigilancia de la salud específica en función de los riesgos.
- Formación

### 3.2 Sector servicios.

Es el sector feminizado por excelencia consecuencia de la segregación horizontal que sufrimos las mujeres (mujeres que sólo trabajan en unas categorías determinadas con la consecuente inaccesibilidad a puestos de mayor responsabilidad ), puede que sea a su vez el sector más complejo donde se incluyen subsectores con tareas muy diferenciadas, en las que se encuentran administrativas, secretarias, grabadoras de datos, teleoperadoras, centros de telemarketing o call-centers, teletrabajadoras (desde casa), seguridad privada, trabajadoras en estaciones de servicio, peluqueras...entre otras.

#### 3.2.1 Factores de riesgo.

- Diseño inadecuado del puesto de trabajo.
- Malas condiciones ambientales (temperatura, iluminación, ruido...)
- Inadecuada organización del trabajo, acoso...
- Movimientos repetitivos, posturas inadecuadas...
- En usos de fotocopadoras, exposición a calor, radiaciones, etc.
- Trabajar con pantalla supone fatiga visual.
- Suelos deslizantes y poco espacio entre elementos.
- Contacto eléctrico, deficiente instalación eléctrica, equipos de trabajo mal atendidos, acumulación de cables, electricidad estática que se acumula por mal acondicionamiento de suelos y mobiliario.
- En el caso de las peluqueras contacto e inhalación de sustancias químicas peligrosas, jornadas excesivas, mala ventilación, carga física...

- En el caso de trabajadoras en estaciones de servicio, incendios y explosiones, atropello por vehículos...etc.
- En el caso la seguridad privada, condiciones ambientales inadecuadas...
- Trabajo a turnos.
- En el caso de las teletrabajadoras aislamiento, interconexión entre trabajo y familia...etc
- Problemas de comunicación. Se limita la comunicación entre las compañeras por considerar que reduce la producción, generando ambiente de presión.

### 3.2.2 Principales daños.

- Alteraciones músculoesqueléticas, como dolores cervicales, dorsales, tendinitis, túnel carpiano (hinchazón de las manos, entumecimientos, hormigueo...etc.
- Fatiga visual.
- Caídas y choques.
- Estrés derivado de la mala organización del trabajo.
- Dermatitis, eczemas...
- Enfermedades psíquicas: ansiedad, depresión...
- Trastornos digestivos.
- Trastornos respiratorios como asma, por inhalación de sustancias químicas, entre otras.
- Irritación de la piel, ojos y tracto respiratorio.
- Fracturas, esguinces, contusiones...

### 3.2.3 Prevención.

- Diseño y rediseño de puestos y equipos de trabajo (pantalla, teclado, silla...)
- Variedad de tareas.
- Rotación del puesto de trabajo
- Introducción de pausas.
- En el caso de las peluqueras, utilización de guantes, ropa de trabajo y ventilación adecuada.

- Condiciones ambientales adecuadas(ventilación, iluminación....).
- Mantenimiento preventivo de equipos e instalaciones.
- En el caso de las teleoperadoras en call-centers o de telemárketing, facilitar reposapiés, proveer de audífonos individuales...etc.
- Y haciéndonos eco de que la mayoría de estos trabajos se realizan con contratos temporales, concretamente en ETT y/o empresas Multiservicios, hacer hincapié en la necesidad de la formación e información de este tipo de empresas, a todas las trabajadoras, ya que el distinto tratamiento que reciben cuando se incorporan a la empresa, da pie a que se produzcan un elevado número de accidentes laborales.
- Por lo tanto: Vigilancia de la salud específica en función de los riesgos.

### 3.3 Sector enseñanza

Incluye maestras, educadoras, pedagogas, celadoras, trabajos en conserjerías... que trabajan en escuelas infantiles, guarderías, colegios, institutos, enseñanza universitaria...etc tienen un añadido al igual que todo trabajo de cara a terceros, de responsabilidad, de carga física y mental.

#### 3.3.1 Factores de riesgo.

- Ambiente seco.
- Polvo de tiza.
- Diseño incorrecto de las aulas.
- Escasa ventilación.
- Ruido (exterior e interior).
- Esfuerzo vocal.
- Exceso de responsabilidad, conflictos y ambigüedades de rol.
- Superpoblación en las aulas.
- Horarios por turnos.
- Ritmos de trabajo elevados, monótonos, repetitivos.
- Posturas inadecuadas, estáticas, de pie.
- Exposición a virus, bacterias, hongos, parásitos..
- Contacto e inhalación de sustancias químicas en laboratorios.

### **3.3.2 Principales daños.**

- Síndrome de “burnout” o de desgaste profesional, cada vez más frecuente entre la docencia. Los principales síntomas son la desmotivación, estar quemada, apagada, pérdida de energía física y emocional...etc
- Nódulos en las cuerdas vocales, disfonías...
- Trastornos nerviosos (ansiedad, depresión)
- Alteraciones músculoesqueléticas como lumbago, artrosis...
- Gripe, tuberculosis, rubéola...todas aquellas enfermedades propias según las edades de los alumnos.
- Trabajar en laboratorio además añade daños como irritación ocular, de las vías respiratorias, intoxicación.
- Estrés derivado de la organización del trabajo, la responsabilidad, la presión de los alumnos y de los padres...etc

### **3.3.3 Prevención.**

- Planificación adecuada de tareas.
- Medidas organizativas encaminadas a la comunicación y la participación.
- Formación específica:
  - Entrenamiento en el manejo de situaciones conflictivas.
  - Afrontamiento de problemas y toma de decisiones.
  - Foniatría y manejo de la voz.
- Adecuación de las aulas.
- Condiciones ambientales adecuadas (ventilación, humedad, iluminación...).
- Vacunación.

## **3.4 Sector hostelería y comercio.**

Comprenden trabajos de limpieza en general, camareras, subgobernantas, planchadoras, ayudantes de cocina, cocineras, camareras de piso, cajeras de supermercado...entre otras.

### 3.4.1 Factores de riesgo.

- Posturas forzadas.
- Diseño inadecuado del puesto.
- Manipulación manual de cargas.
- Movimientos repetitivos.
- Trabajo monótono y repetitivo.
- Ritmo elevado con ausencia de pausas.
- Contacto con sustancias químicas, como detergentes, lejía, disolventes...
- Temperaturas extremas con ventilación inadecuada.
- Iluminación escasa.
- Suelos deslizantes y poco espacio entre elementos.
- Horario por turnos, rotativos..
- Monotonía, aislamiento, jornadas excesivas....
- Descarga eléctrica.

### 3.4.2 Principales daños.

- Alteraciones músculoesqueléticas con dolores de espalda, hombros, brazos, lumbalgias, dolores cervicales...etc.
- Varices.
- Caídas y choques.
- Alteraciones respiratorias tipo asma, bronquitis...
- Intoxicaciones por la mezcla de productos de limpieza.
- Alteraciones en la piel tipo dermatitis, eczemas, quemaduras...
- Alteraciones psíquicas como ansiedad, depresión, irritabilidad, nerviosismo, trastornos digestivos y del sueño...etc
- Fracturas, esguinces, contusiones...
- Fatiga mental y visual.
- Descargas eléctricas accidentales.

### 3.4.3 Prevención.

- Utilización de medios y equipos de trabajo adecuados.
- Utilizar elementos auxiliares para el transporte de pesos.
- Introducción de pausas.

- Adecuar el espacio de trabajo.
- Rotación de puestos.
- No mezclar productos de limpieza y sustituir productos por otros menos peligrosos.
- Mantenimiento preventivo de equipos, elementos del puesto de trabajo...
- Formación e información de las trabajadoras sobre los riesgos y daños derivados de su trabajo.
- Vigilancia de la salud específica en función de los riesgos.

### **3.5 Sector sanitario.**

Las profesionales sanitarias: enfermeras, auxiliares de enfermería, médicas, celadoras, limpiadoras... que trabajan en hospitales, centros de salud privados, centros geriátricos...tienen un añadido (al igual que el sector de la enseñanza y todo trabajo de cara a terceros) de responsabilidad, de carga física y mental.

#### **3.5.1 Factores de riesgo.**

- Exposición de contaminantes biológicos (virus, bacterias, hongos y parásitos).
- Manipulación física de una carga, en el sentido de manipulación de personas enfermas.
- Posturas estáticas, por ejemplo personal de quirófano y posturas forzadas ,sobre todo en auxiliares.
- Radiaciones de rayos x, microondas, radiación ultravioleta...
- Desinfectantes y esterilizantes.
- Ritmo excesivo.
- Trabajo a turnos y nocturno.

#### **3.5.2 Principales daños.**

- Síndrome de “burnout” presente al igual que en los docentes con falta de motivación, agotamiento emocional, sentirse quemado, desmotivado...
- Enfermedades infecciosas tipo hepatitis, tuberculosis, SIDA, varicela...

- Alteraciones músculoesqueléticas como dolores y alteraciones de espalda, hombros, brazos...
- Varices.
- Estrés derivado del contacto diario con personas enfermas, con la consiguiente carga de responsabilidad y conflicto con ellos y los familiares.
- Por acción de agentes químicos pueden producir esterilidad, cáncer de piel, de pulmón, mutaciones genéticas en el feto en las embarazadas...
- Alteraciones de la piel como dermatitis, quemaduras...
- Alteraciones en los ojos, y sistema nervioso.
- Alteraciones psíquicas como ansiedad, depresión y estrés, irritabilidad, trastornos del sueño y digestivos...

### 3.5.3 Prevención.

- Equipos de protección adecuados como guantes, mascarillas, gafas...
- Vacunaciones preventivas.
- Ayuda mecánica para la manipulación de personas enfermas.
- Cumplimiento riguroso de las normas de protección radiológica.
- Mantenimiento preventivo de equipos e instalaciones.
- Sustitución de productos cuando sea posible, por otros menos peligrosos.
- Ventilación adecuada.
- Hábitos higiénicos correctos.
- Planificación adecuada de turnos de trabajo y del trabajo en sí.
- Formación específica:
  - Entrenamiento en el manejo de situaciones conflictivas.
  - Habilidades sociales.
  - Afrontamiento de problemas y toma de decisiones.
- Formación e información de las trabajadoras sobre los riesgos y daños derivados de su trabajo.

### **3.6 Sector agroalimentario.**

Incluyen trabajos en mataderos, industrias conserveras, panaderías, fabricación de tabacos, granjas, explotaciones agrícolas...etc.

#### **3.6.1 Factores de riesgo.**

- Posturas forzadas, inadecuadas.
- Manipulación de cargas.
- Movimientos repetitivos.
- Trabajo rutinario, por turnos...
- Jornadas continuadas.
- Intoxicación por productos químicos como pesticidas, plaguicidas...
- Trabajo a la intemperie.
- Intoxicación con pesticidas
- Riesgo de atropello por maquinaria pesada.
- Riesgo de golpes y caídas.
- Contacto eléctrico.
- Riesgo de agresión e intoxicación, si trabaja directamente con animales...entre otros.

#### **3.6.2 Principales daños.**

- Patologías músculoesqueléticas: dolores de espalda, lumbalgias, tendinitis, artrosis, síndrome del túnel carpiano...etc.
- Varices.
- Enfermedades psíquicas, como ansiedad, depresión, problemas digestivos, del sueño...
- Quemaduras.
- Insolaciones.
- Descargas eléctricas accidentales.
- Cortes.
- Alteraciones de la piel; dermatitis eczemas...
- Alteraciones respiratorias; faringitis, asma, bronquitis...
- Intoxicaciones por contacto con productos químicos.
- Riesgo de contagio por enfermedades animales...entre otros.

### 3.6.3 Prevención.

- Organización adecuada del trabajo con previsión del trabajo y distribución adecuada de horas.
- Mantenimiento preventivo de equipos.
- Vacunación.
- Equipos de protección adecuada; guantes, mascarillas, gafas, delantales...
- Rotación de puestos.
- Revisión de equipos y puesto de trabajo.
- Formación e información de las trabajadoras sobre los riesgos y daños derivados de su trabajo.

Hasta aquí hemos analizado los sectores donde la presencia femenina es mayoritaria o se está produciendo un aumento. Es posible que haya trabajos que no se mencionen aquí, pero la generalidad de muchos riesgos y su prevención, hace que se pueda aplicar a todos.

No debemos olvidar que la creciente participación de mujeres en el empleo abre una nueva dimensión en el campo de la salud y la seguridad, pero esta evolución no muestra una situación alentadora ya que en las actividades en las que predominan las mujeres está aumentando la incidencia, incluso por lo que respecta a los accidentes mortales. Esta situación se produce porque tanto las investigaciones como la legislación vigente, no han hecho más que empezar a señalar los riesgos a los que específicamente las mujeres nos enfrentamos.

**Si te encuentras en alguna situación de riesgo para tu salud o sufres algún daño derivado de tu puesto de trabajo:**

- Busca apoyo y asesoramiento en las Delegadas y Delegados de Prevención de tu empresa, en los Departamentos de Salud Laboral y/o en el Departamento de la Mujer de tu sindicato.
- Denuncia a la inspección de trabajo.

# 4

## EMBARAZO Y LACTANCIA

Además de las condiciones laborales específicas de las mujeres, está el aspecto de las especificidades del trabajo de las mujeres por razones biológicas, y que afectan a la maternidad, reproducción y lactancia, exclusiva de las trabajadoras. La reproducción y la maternidad deben ser consideradas como una aportación social, y no solo como una cuestión privada de la madre, justificando así la adopción de las medidas adecuadas para facilitarla. El artículo 26 de la Ley de Prevención de Riesgos laborales, protege específicamente la maternidad, incluyendo la situación de embarazo o parto reciente y lactancia de las trabajadoras, si las condiciones de trabajo pudieran influir negativamente en la salud de la mujer o del feto. Se obliga al empleador a evitar que las mujeres embarazadas, que han dado a luz recientemente o se encuentran en período de lactancia, se vean expuestas a riesgos que puedan perjudicar su salud.

El trabajo, embarazo y lactancia son en principio compatibles, el problema surge cuando las condiciones en que éste debe realizarse pueden resultar perjudiciales para la salud de la trabajadora. Hay agentes físicos, químicos y biológicos o situaciones profesionales de tensión, que pueden ser perjudiciales para la salud si se trabaja en condiciones inseguras.

De forma general se deben tomar ciertas medidas preventivas, como adaptar temporalmente los horarios, organización de turnos de trabajo y evitar el trabajo nocturno, aumentar la frecuencia en las pausas de trabajo, adaptar el puesto de trabajo a la trabajadora, no permanecer constantemente de pie, evitar el estrés...etc.

Los principales factores de riesgo durante el embarazo y la lactancia son:

#### 4.1 Factores físicos.

- Choques y vibraciones fuertes, que pueden provocar parto prematuro y bajo peso del bebé al nacer.
- Frío y calor: a temperaturas extremas pueden producir desmayos, estrés, muerte fetal, deshidratación que afecta negativamente a la lactancia...
- Excesivo ruido: alteraciones tanto para la madre como para el feto a nivel físico y mental.
- Radiaciones ionizantes: Pueden provocar efectos nocivos en el feto, y en la lactancia al entrar en contacto con la piel de la madre.

#### 4.2 Factores químicos.

En los trabajos donde se manejan productos químicos y no necesariamente todos. Primero se debe identificar la existencia de riesgos en los productos que se manipulan, datos que los aportan las etiquetas y fichas de seguridad de los productos, concretamente las frases R. Las principales sustancias son:

- Mercurio: Riesgo de abortos, en la lactancia puede pasar de la sangre a la leche.
- Monóxido de carbono: Bajo peso del bebé al nacer...
- Plomo y sus derivados: Abortos espontáneos...
- Benceno
- Pesticidas
- Disolventes...etc: Efectos de mutación genética, abortos espontáneos...

#### 4.3 Factores psicosociales y ergonómicos.

- Evitar trabajar en turnos rotativos, y nocturnos ya que produce alteraciones.
- Evitar la sobrecarga de trabajo y con ello el estrés.
- Evitar movimientos repetitivos, posturas forzadas, estáticas...etc.

- La manipulación de cargas puede producir parto prematuro, y en la lactancia puede sufrir molestias por el aumento de pecho.

Las actividades con mayor riesgo de producirse una situación que pueda dañar a la embarazada y al feto, son :

- Trabajadoras en centros de producción de alimentos.
- Trabajos agrarios, y actividades donde existe contacto con animales y su posible contagio.
- Trabajos de asistencia sanitaria, en laboratorios clínicos...
- Trabajos en unidades de eliminación de residuos.
- Trabajos en instalaciones depuradoras de aguas residuales.

En general afecta a todo tipo de trabajo donde se produzca alguna situación de riesgo. Es esencial que todas las trabajadoras tengan la más completa información sobre las sustancias, agentes y situaciones, que causan daño en la salud de la mujer trabajadora y su hijo. Tanto ellas como las empresas deben tener un conocimiento lo más amplio posible de todos los factores de riesgo para poder aplicar las adecuadas medidas de protección.

### **Si estas embarazada, has dado a luz o en período de lactancia:**

- Ponlo en conocimiento de tu Delegada/o de Prevención en tu empresa, Departamentos de Salud Laboral o el Departamento de la Mujer de tu sindicato.
- Debes conocer la evaluación de riesgos y si existe riesgo para tu embarazo o lactancia en tu puesto, solicitar el cambio del mismo.
- Debes ser informada y formada de la medidas preventivas.

# 5

## ACOSO SEXUAL Y MORAL

Otro de los principales riesgos laborales se produce en forma de acoso. Es un riesgo derivado del trabajo poco reconocido y asumido por la sociedad y la patronal, pero que afecta mayoritariamente a las mujeres. El Código de Conducta Europeo en la Recomendación de 27 de noviembre de 1991, señala que el acoso sexual contamina el entorno laboral y puede tener un efecto devastador sobre la salud, la confianza, la moral y el rendimiento de las mujeres que lo padecen.

La ansiedad y el estrés que padecen las mujeres que lo sufren hace que pidan bajas por enfermedad, que afecte al rendimiento en el trabajo o dejen su empleo para buscar otro. En la mayoría de los casos acaban perdiendo su puesto de trabajo.

Por otra parte el acoso moral, es ya reconocido como un accidente de trabajo que en el caso de las mujeres también se da por razón de sexo, evidenciando la discriminación y la desigualdad de género.

Puesto que el acoso sexual y moral constituyen un riesgo para la salud y la seguridad, las empresas tienen obligación de tomar medidas para reducir al mínimo estos riesgos, encaminados a la prevención y eliminación de estas conductas.

### 5.1 Acoso sexual.

Al igual que el acoso moral puede afectar por igual a una joven de 20 años que a una de 40, casi un 30% de estos incidentes han tenido como protagonista a una trabajadora sin contrato. La precariedad laboral se ha detectado

como un factor de riesgo. La probabilidad de ser acosada sexualmente está más asociada a la vulnerabilidad observada y la dependencia económica de la acosada y no tanto a su apariencia física.

Son especialmente vulnerables: las lesbianas, las mujeres viudas, separadas, divorciadas, las madres solteras, las que trabajan en trabajos predominado por hombres, las mujeres con minusvalía, las pertenecientes a minorías étnicas, inmigrantes... Es evidente que el acoso sexual está indisolublemente unido al ejercicio del poder.

La Directiva 2002/73/CE del Parlamento Europeo y del Consejo de 23 de septiembre de 2002 define el acoso sexual: “la situación en que se produce cualquier comportamiento verbal, no verbal o físico no deseado de índole sexual con el propósito o el efecto de atentar contra la dignidad de una persona, en particular cuando se crea un entorno intimidatorio, hostil, degradante, humillante u ofensivo.”

Según el Código Penal el acosador es “el que solicitare favores de naturaleza sexual, para sí o para un tercer, en el ámbito de una relación laboral, docente, o de prestación de servicios, continuada o habitual, y con tal comportamiento provocare a la víctima una situación objetiva y gravemente intimidatoria, hostil o humillante...”

¿Cómo reconocerlo?

Puedes estar en una situación de acoso sexual al detectar las conductas:

- Acoso verbal.
- Mirar de reojo lascivamente.
- Piropear de forma ofensiva.
- Contacto físico no deseado.
- Presionar para conseguir actividades sexuales.
- Agresión física...entre otras.

Y todas aquellas situaciones en las que te sientas agredida sexualmente. Tu respeto y tu integridad física y/o psíquica son la medida para detectarlo y erradicarlo.

La realidad muestra que es muy difícil aportar pruebas de una conducta que

sucede frecuentemente sin testigos, y ello desanima a denunciarlo, pero recuerda:

Sufrir acoso sexual no es ninguna vergüenza para la víctima sino para quien lo realiza.

Numerosos estudios señalan que las profesiones con mayor índice de acoso sexual y moral son:

- Azafatas y técnicas de cabina de vuelo
- Administrativas, cajeras de bancos y supermercados, secretarias...
- Camareras, planchadoras, ayudantes de cocina, cocineras, servicio de habitaciones...
- Periodistas
- Productoras (metal , química...)
- Enfermeras, auxiliares de clínicas, médicas...
- Peluqueras.

En definitiva, el acoso sexual es un ataque a la dignidad de la persona, y en consecuencia, constituye un obstáculo para el buen funcionamiento de un mercado de trabajo en el que mujeres y hombres trabajamos juntos. Vulnera el derecho a la no discriminación por razón de sexo, el derecho a la intimidad, el derecho a la libertad sexual y también el derecho a la salud. Es un riesgo laboral y como tal:

SI SUFRES ACOSO SEXUAL DENÚNCIALO.

## 5.2 Acoso moral.

El acoso moral también llamado “mobbing” se refiere a la violencia psíquica, directa o indirecta, es una situación en la que una o varias personas ejercen una violencia psicológica, con una media de una vez por semana y en un tiempo prolongado de seis meses. Al igual que el acoso sexual lo puede sufrir cualquier mujer, y está ligado indisolublemente al ejercicio del poder. El acoso psicológico laboral es una forma de maltrato, que se ejerce de múltiples maneras por otra trabajadora/or o superior jerárquico y puede llevar a la exclusión social.

### ¿Cómo puedes identificarlo?

- Si tu superior o compañero/a limita tus posibilidades de comunicación con el resto de tus compañeras y compañeros, y te separa o aísla de ellos.
- Si te acosan mediante amenazas telefónicas.
- Intentan que quedes como una tonta ante los demás.
- Se burlan de tu forma de actuar.
- Si te insultan o gritan de forma habitual y agresiva...

Estas y otras situaciones pueden dar lugar al acoso moral.

### ¿Cómo evitar el acoso moral?

- Proporcionando un trabajo con bajo nivel de estrés, mayor control del trabajo...
- Tu superior /es deberían desarrollar habilidades para reconocer conflictos y manejarlos.
- Desarrollando desde el propio centro reglas claras sobre resolución de conflictos.
- La prevención del acoso moral puede efectuarse también interviniendo en la adecuación entre el puesto de trabajo y la trabajadora, un factor de prevención proviene de la correspondencia entre las competencias de la trabajadora y las exigencias del puesto de trabajo.
- Aumentar la participación del personal en la toma de decisiones.

### ¿Qué consecuencias tiene?

Puedes experimentar sentimientos de ansiedad, fracaso, problemas de concentración, a nivel físico puedes padecer desde dolores hasta trastornos funcionales.

Estas situaciones generan errores profesionales, bajas por enfermedad, disminución del rendimiento de trabajo...etc consecuencias que no son rentables para la empresa y muy negativas para la trabajadora, por ello es necesario atajar estas conductas.

Recuerda, si sufres: abuso de poder, maltrato, acoso moral, acoso psicológico, abuso laboral, amilanar, hostigar, intimidar, ningunear, abuso emocional...DENÚNCIALO.

### **Si sufres acoso sexual y/o moral, ...**

- Nunca abandones tu puesto de trabajo.
- Busca apoyo y asesoramiento en las Delegadas/os de prevención de tu empresa, Departamentos de Salud Laboral o el Departamento de la Mujer de tu sindicato.
- Denuncia a la inspección de trabajo.

En todas las situaciones de riesgo que hemos visto en este documento, en los diferentes sectores de actividad feminizados, así como en situación de embarazo, lactancia o posible acoso sexual o moral, es necesario que, como mujer trabajadora, te impliques en la prevención de cualquier riesgo que atente contra tu salud, tomando las medidas adecuadas para ello y conociendo tus derechos y obligaciones como trabajadora...

- Ser informada de los riesgos, de las medidas preventivas para su control y de las medidas de emergencia a tomar en caso de riesgo.
- Ser informada: Tanto en la prevención de riesgos laborales como en cualquier tema relacionado con tu puesto de trabajo.
- Formación: que tiene que estar centrada específicamente en el puesto de trabajo e impartida dentro de la jornada laboral, debe ser proporcionada por la empresa; en el momento de la contratación, cuando se produzcan cambios o introducciones de nuevas tecnologías o cambios en los equipos de trabajo.
- Recuerda que debes utilizar de forma adecuada las máquinas, herramientas, sustancias químicas y los equipos de protección para evitar riesgos y proteger tu salud en la medida de lo posible.
- Recuerda también que debes informar de lo que a tu juicio puede ser una situación de riesgo: debes informar a la dirección de la empresa de los posibles indicios de riesgo que aprecies.

... y las obligaciones del empresario:

- Evitar los riesgos específicos de los puestos de trabajo.
- Evaluar los riesgos que no se pueden evitar.
- Combatirlos en su origen teniendo en cuenta que un mismo riesgo puede influir de manera diferente en las personas en función de su sexo.
- Adaptar el trabajo a la persona.

- Sustituir lo peligroso por lo que entrañe poco o ningún peligro.
- Planificar la prevención.
- Adoptar medidas que atiendan tanto a factores físicos, químicos y biológicos como a factores psicosociales.
- Dar debidas instrucciones a las trabajadoras.

## Como conclusión

Está más que justificada la necesidad y el porqué de la elaboración de esta campaña, mediante este documento, que pretende hacer visible uno de los cambios en la sociedad más importantes; una sociedad con una participación de las mujeres más fuerte. La creciente presencia de éstas en el empleo introduce una nueva dimensión en el campo de la salud, la seguridad en el trabajo y en la sociedad en general. El modelo de sociedad que hasta ahora impera, un modelo y un referente masculino, está cambiando con la incorporación de la mujer, haciéndola más igualitaria, más justa y más tolerante.

Debemos tener en cuenta, que ...

- La discriminación de la mujer en el empleo es un hecho que aún persiste.
- No es casual que seamos precisamente las mujeres las que nos veamos más afectadas por la temporalidad y las formas de trabajo a tiempo parcial, precarios...
- Todo esto constituye un elemento más de discriminación por razón de sexo, que como hemos visto está íntimamente relacionado con la salud y seguridad en el trabajo.

Desde el Departamento Confederal de la Mujer de UGT hemos querido participar aportando esta campaña para mejorar y potenciar las relaciones entre las mujeres, la empresa y la salud laboral. Es posible avanzar reivindicando nuestro lugar, mostrando la evidencia social.

Puedes contactar con nosotras a través de nuestra web: [www.UGT.es](http://www.UGT.es) (áreas de “Mujer Trabajadora”, de “Salud Laboral” o de “mobbing”) en las sedes de UGT, en las Secretarías de la Mujer y/o Secretarías de Salud Laboral.

Puedes consultar acceso al empleo, acoso en el trabajo, conciliación de la vida laboral y familiar, maternidad, promoción, salario, salud laboral y sobre cualquier otra materia que consideres de interés respecto a relación laboral.

También puedes asesorarte en las sedes de UGT:

## ANDALUCIA

Antonio Salado, 12 (Sevilla)  
☎ 954.506.300

## ARAGON

Costa, 1 (Zaragoza)  
☎ 976.700.100

## ASTURIAS

Pl. General Ordóñez, 1 (Oviedo)  
☎ 985.231.312

## BALEARES

Avda. Arq. Bennasar, 69  
(P. Mallorca)  
☎ 971.297.466

## CANARIAS

1º de Mayo, 21 (Las Palmas)  
☎ 928.365.458

## CANTABRIA

Rualasal, 8 (Santander)  
☎ 942.364.622

## CASTILLA LA MANCHA

Concepción, 4 (Toledo)  
☎ 925.252.518

## CASTILLA Y LEON

Bailén, 1 (Valladolid)  
☎ 983.329.001

## CATALUNYA

Rbla. Sta. Mónica, 10 (Barcelona)  
☎ 933.046.800

## CEUTA

General Yagüe, 1-3º  
☎ 956.510.347

## EUSKADI

Colón de Larreategui, 46 (Bilbao)  
☎ 944.233.808

## EXTREMADURA

Marquesa de Pinares, 36 (Mérida)  
☎ 924.318.212

## GALICIA

Gral. Pardiñas, 26-1º (Santiago)  
☎ 981.577.171

## LA RIOJA

Milicias, 1 Bis (Logroño)  
☎ 941.240.022

## MADRID

Avda. de América, 25-8º (Madrid)  
☎ 915.897.534

## MELILLA

1º de Mayo, s/n.  
☎ 952.582.602

## MURCIA

Sta. Teresa, 16 (Murcia)  
☎ 968.283.304

## NAVARRA

Avda. Zaragoza, 12 (Pamplona)  
☎ 948.236.450

## PAIS VALENCIANO

Arquitecto Mora, 7-6º (Valencia)  
☎ 963.884.140