

SEA RESPONSABLE CON SU SALUD

Las mujeres en el campo agrícola



A lo largo de los siglos, las mujeres han trabajado en la agricultura proporcionando alimentos para sus familias y comunidades. El número de mujeres que trabajan como agricultoras se ha triplicado en los últimos treinta años y sus tareas laborales también han cambiado. Las mujeres contribuyen a nuestra sólida economía agrícola y continuarán viviendo, trabajando y criando familias en las granjas.

Esta hoja informativa está diseñada para resaltar los factores de riesgo únicos para las mujeres que trabajan en la agricultura. Se ofrecen soluciones prácticas para ayudarlas a mantener un futuro agrícola saludable y productivo.

DIFERENCIAS DE GÉNERO Y RIESGO DE LESIONES RELACIONADAS CON EL TRABAJO

Diferencias de género	Descripción	Exposiciones / Riesgos	Posibles daños en la salud femenina
Tamaño y forma	Por lo general las mujeres son más pequeñas que los hombres, tienen diferentes proporciones en su cuerpo (caderas más anchas, brazos y piernas más cortas)	El uso de maquinaria no apta para mujeres	-Aumento en el riesgo de problemas en las rodillas y caderas -Túnel carpal
		Equipo de protección que no se ajusta a ellas	-Exposición respiratoria a sustancias químicas u otras sustancias de peligro
		El cuidado de los animales	-Aumento del riesgo de lesiones <ul style="list-style-type: none"> • Mordiscos o patadas de animales • Fijado por animal contra la barandilla, la pared
Fuerza	La fuerza de la parte superior del cuerpo femenino es 40-75% menor y entre 5 -30% menor en la parte inferior comparada con la fuerza masculina	<ul style="list-style-type: none"> • Uso de equipo o herramientas no aptas para mujeres • Movimiento de objetos pesados 	<ul style="list-style-type: none"> • Mayor riesgo de trastornos lumbares • Posible lesión en muñecas y manos
		El cuidado de animales <ul style="list-style-type: none"> • La agresión de animales al proteger sus crías 	-Aumento del riesgo de lesiones <ul style="list-style-type: none"> • Mordiscos o patadas de animales • Fijado por animal contra la barandilla, la pared
Factores reproductivos	Los embarazos o los problemas fértiles no se toman en cuenta a la hora de que una mujer asuma un trabajo agrícola	<ul style="list-style-type: none"> • Pesticidas • Contacto con agujas • Hormonas de ganado 	-Complicaciones fértiles -Complicaciones en el feto
		El cuidado de los animales	<ul style="list-style-type: none"> • Contraer enfermedades zoonóticas • Complicaciones en el feto
Factores estresantes	<ul style="list-style-type: none"> - Trabajar en la granja y fuera de ella creando demandas competitivas - Ser responsable de la gestión del hogar - Handling caring for Manipulación y cuidado de los niños y adultos mayores (padres / abuelos) 	Falta de sueño Falta de apoyo	-Aumento del riesgo de lesiones -Ansiedad, depresión, consumo de alcohol y uso de drogas, disminución de las habilidades. Otros problemas de comportamiento -Aumento del riesgo de enfermedades por un sistema inmune débil

NOTAS PARA DISCUTIR CON SU MÉDICO

- Discuta sus riesgos relacionados con el trabajo en la granja
- Haga preguntas relacionadas con la exposición a pesticidas y el EPP apropiado
- Revisar los patrones de sueño / descanso
- Hablar sobre problemas de estrés
- Haga exámenes de rutina para detectar signos tempranos de enfermedad cardíaca, mamas, cáncer de útero, ovario y diabetes



IDENTIFIQUE ESTRATEGIAS DE PREVENCIÓN PARA ELIMINAR O REDUCIR LESIONES

DIFERENCIAS DE GÉNERO	ESTRATEGIAS DE PREVENCIÓN
Tamaño y forma	<ul style="list-style-type: none"> • Cuando sea posible, trabaje con herramientas y equipos diseñados para estructuras de carrocería más pequeñas • Sea consciente de los alrededores y los riesgos al trabajar con animales • Busque PPE diseñado para adaptarse a su tamaño y forma
Fuerza	<ul style="list-style-type: none"> • Use vestimenta resistente para los pies para evitar resbalones, tropiezos y caídas • Evite el trabajo con movimientos repetitivos o modifique el trabajo para reducir la tensión en las articulaciones • Mantenga una densidad ósea fuerte mediante la ingesta adecuada de calcio y ejercicio
Factores reproductivos	<ul style="list-style-type: none"> • Lea y comprenda la información contenida en la declaración de precaución de las etiquetas de los pesticidas • Use equipo de protección personal apropiado basado en la etiqueta del producto o cuando se trabaja con animales • Reduzca la exposición al lavar por separado la ropa personal y la de la familia
Factores estresantes	<ul style="list-style-type: none"> • Establezca sistemas de apoyo que puedan incluir familiares, amigos y blogs en línea • Busque ayuda de un profesional de la salud para los síntomas que pueden indicar depresión y / o ansiedad
RIESGOS GENERALES	ESTRATEGIAS DE PREVENCIÓN
Exposición al sol y al calor	<ul style="list-style-type: none"> • Use ropa y sombreros a prueba de sol • Use protector solar con SPF de 30 o más en todo momento y en todas las estaciones
Cabello largo y colas <ul style="list-style-type: none"> • el cabello se puede enredar en el equipo de trabajo 	<ul style="list-style-type: none"> • Amarrarse el cabello por encima del cuello o con el sombrero o banda para prevenir enredos
Exposición respiratoria <ul style="list-style-type: none"> • Polvo orgánico • Pesticidas • Desinfectantes 	<ul style="list-style-type: none"> • Use protección auditiva aprobada por NIOSH
Exposición sonora <ul style="list-style-type: none"> • Equipo escandaloso • Animales 	<ul style="list-style-type: none"> • Use protección auditiva aprobada por NIOSH • Elija el tipo y el contorno de protección auditiva que se adapte a su canal auditivo

