

Un traballo que desgasta: Trastornos Musculoesqueléticos, a carga silenciosa das mulleres labregas

Os Trastornos Musculoesqueléticos (TME) que inclúen doenzas que afectan a músculos, articulacións, tendóns e nervios, representan unha das principais causas de baixa laboral no sector agropecuario. Os TME son alteracións provocadas ou agravadas polas actividades laborais e as condicións da contorna. No agro, estas doenzas son unha realidade cotiá que afecta gravemente ás mulleres, quen asumen tarefas específicas que agravan o seu desgaste físico e mental.

Un dos principais factores que contribúen á alta incidencia de TME entre as mulleres labregas é o uso de ferramentas e maquinaria non adaptadas á súa fisionomía. A falta de deseños ergonómicos adecuados aumenta o risco de lesións, xa que moitas das ferramentas están pensadas para os homes, o que forza ás traballadoras a adoptar posturas ou realizar esforzos inadecuados. Isto xera situacións de risco que poderían ser evitadas con equipamentos deseñados tendo en conta as diferenzas anatómicas.

Ademais, a carga de traballo relacionada cos coidados familiares, xeralmente non compartidos, suma estrés e fatiga física, empeorando a súa situación. Este traballo, a miúdo invisibilizado, coloca ás mulleres labregas no último lugar cando se trata de coidarse a si mesmas. Asumen as necesidades da familia e da granxa como prioridades, deixando a súa propia saúde en segundo plano. Mesmo cando sofren dores ou están esgotadas, adían as consultas médicas por falta de tempo ou recursos, o que deriva nun agravamento dos seus problemas de saúde. Ademais, atopan unha falta de sensibilidade por parte dalgúns profesionais sanitarios, que minimizan os síntomas ou ofrecen tratamentos superficiais sen investigar as causas reais. Este descoñecido inclúe, a miúdo, atribuír os síntomas a cambios hormonais (como a menstruación ou a menopausa), o que invisibiliza o problema e incrementa a culpabilización das mulleres, xerando desconfianza no sistema sanitario e, en consecuencia, reducindo a súa frecuencia de consulta.

Un Problema Estructural, Non Individual

Os expertos coinciden en que os TME no sector agropecuario non son un problema individual, senón un reflexo das condicións estruturais do traballo no agro. A falta de investimento en prevención, a precariedade laboral e a invisibilización do traballo das mulleres perpetúan esta situación. Non se trata de que as labregas non coiden de si mesmas, senón de que operan nun sistema que non proporciona as ferramentas nin as condicións necesarias para preservar a súa saúde.

O Custo Físico do Traballo no Agro

Os traballos agrícolas impoñen un esforzo físico considerable. A sobrecarga física derivada de levantar e transportar cargas pesadas, a adopción de posicións incómodas durante longos períodos, a miúdo baixo condicións climáticas adversas, e os movementos repetitivos son só algúns dos desafíos diarios. Ademais, a fisionomía feminina, ignorada no deseño da maioría das ferramentas e maquinaria agrícola, incrementa o risco de lesións. Sen a adaptación de equipos ao corpo das mulleres e cunha falta xeral de formación en ergonómia, estas traballadoras quedan desprotexidas ante os perigos diarios das súas tarefas. A combinación destas longas xornadas laborais e responsabilidades domésticas adicionais incrementa a fatiga física e mental, exacerbando o risco de lesións e enfermidades. As mulleres labregas asumen unha dobre ou tripla xornada, combinando as súas responsabilidades profesionais co coidado dos fogares e das familias. Este desgaste constante provoca unha fatiga crónica que non só afecta o corpo, senón tamén a mente, incrementando o risco de accidentes laborais por falta de concentración e reflexos.

Cifras que falan:

- Segundo o INSSST máis do 60% das traballadoras agrícolas sofre algún tipo de TME.
- As mulleres teñen o dobre de risco de sufrir lesións musculoesqueléticas que os homes.
- Os TME son a principal causa de baixa laboral no sector agrario. Ademais, a análise das enfermidades profesionais no sector mostra que case o 73% delas son TME.
- A falta de prevención dos TME custa no estado español máis de 2.000 millóns de euros ao ano, segundo estimacións do INSSST.
- Os datos do Observatorio Estatal de Condicións de Traballo (OECT) revelan a magnitude do problema. En 2020, o sector da Agricultura, Gandería, Caza e Servizos Relacionados ocupou o sexto lugar en número de accidentes laborais por sobreesforzo, con 6.835 casos

notificados. As costas foi a zona máis afectada (33,5%), seguida das pernas (14,4%) e os ombreiros (8,5%).

Entre os TME máis frecuentes destacan:

- Síndrome do túnel carpiano: A compresión do nervio mediano no túnel carpiano da boneca provoca dor, entumecemento e formigueo na man e os dedos, afectando a destreza e a capacidade de agarre.
- Tendinite: A inflamación dos tendóns, especialmente dos ombreiros, cóbados e bonecas, xera dor, sensibilidade e inflamación, dificultando o movemento e a realización de tarefas.
- Dor lumbar: A dor na parte baixa das costas, causado por posturas forzadas e levantamento de cargas, pode volverse crónico e limitar gravemente a mobilidade.
- Lesións de columna vertebral: A presión sobre a columna pode provocar hernias discais ou protusións, xerando dor intensa e limitando a capacidade de traballo.

Ademais destes TME específicos, as labregas tamén poden experimentar:

- Fatiga crónica: O esgotamento físico e mental afecta a calidade de vida, o sono e a capacidade para realizar as tarefas diarias.
- Maior risco de accidentes: A fatiga e a dor diminúen a concentración e os reflexos, aumentando o risco de sufrir accidentes laborais. O impacto destes trastornos é profundo, non só en termos de dor físico, senón tamén na calidade de vida. As traballadoras afectadas a miúdo experimentan dor crónica, limitación de movementos, e en casos graves, discapacidades que afectan a súa capacidade para traballar e realizar tarefas cotiás. Isto pode levar a problemas psicolóxicos como a ansiedade, a depresión e o illamento social. Un problema que se ve agravado pola falta de acceso a servizos de saúde en áreas rurais e á presión para continuar traballando a pesar da dor. A redución de profesionais sanitarios, xunto coa falta de transporte público e as longas distancias que hai que percorrer para chegar a un centro médico, fai que moitas mulleres non poidan acceder a atencións básicas. Esta realidade, sumada á falta de tempo debido ás múltiples responsabilidades que asumen, fai que os problemas de saúde sexan ignorados ou tratados de forma tardía.

Medidas urxentes para previr e abordar os TME

Ante esta situación, é urxente aplicar medidas efectivas para previr e tratar os TME no sector agropecuario. Alcemos a voz para exigir medidas concretas que protexan a saúde das labregas como:

- A realización de estudos exhaustivos sobre as tarefas agrícolas, identificando os movementos, posturas e cargas que poden xerar risco de TME. Identificar e corrixir factores de risco ergonómicos, como posturas forzadas, movementos repetitivos e manexo de cargas pesadas. Isto permitirá implementar medidas preventivas específicas.
- As ferramentas e maquinarias agrícolas deben adaptarse á fisionomía feminina, garantindo que o seu uso non implique un risco adicional. É necesario promover o deseño e uso de equipos ergonómicos que teñan en conta as diferenzas anatómicas.
- Capacitar ás traballadoras en técnicas de levantamento e manexo de cargas, así como na importancia de adoptar posturas correctas e realizar pausas activas. O uso correcto de ferramentas e a adopción de posicións seguras son esenciais para reducir a incidencia de TME.
- Mellorar o acceso a servizos de saúde en áreas rurais, incluíndo fisioterapia e rehabilitación, para o diagnóstico temperán e tratamento dos TME. Isto é fundamental para evitar o agravamento dos problemas de saúde.
- Promover campañas de sensibilización sobre a importancia da prevención dos TME, dirixidas tanto ás traballadoras como ás persoas empregadas e autoridades. Visibilizar o problema é o primeiro paso para impulsar o cambio. É hora de actuar para protexer a saúde das que nos alimentan. É fundamental que se recoñeza a contribución vital das mulleres labregas e se tomen medidas para garantir unha contorna de traballo seguro e saudable. A mellora das súas condicións laborais non só beneficiará a súa saúde e benestar, senón que tamén fortalecerá a agricultura e a economía rural na Galiza. Non podemos permitir que o traballo no agro siga sendo sinónimo de dor e sufrimento, e débese garantir que as mulleres que nos alimentan teñan o recoñecemento e o apoio que merecen.