

#28M²⁰²⁶



Día Internacional de Acción por la **SALUD** de las **MUJERES**

Por una salud en el trabajo **con PERSPECTIVA DE GÉNERO**

Las desigualdades sociales de género también se expresan en el trabajo

EL TRABAJO NOS ENFERMA DE FORMA DESIGUAL

Las desigualdades sociales de género no se quedan fuera de los centros de trabajo; se infiltran en ellos determinando quién se accidenta y quién se enferma. La actual división sexual del trabajo nos expone a riesgos radicalmente diferentes a las mujeres y los hombres.

Mientras a ellos se les expone a los riesgos de seguridad en la construcción o la industria, a nosotras se nos confina a los servicios, la limpieza, la educación y el ámbito sanitario y sociosanitario. Nosotras cargamos con los riesgos ergonómicos y psicosociales.

Nosotras ocupamos los puestos donde se nos exige, de forma invisible, esconder nuestras emociones mientras absorbemos las del resto.



RECHAZAMOS: La estructura que nos violenta y precariza

¡Basta ya de normalizar la precariedad como destino femenino! NOS REBELAMOS contra:

- **La segregación vertical:** Esa pirámide invisible que nos mantiene en la base, en puestos de ejecución, en los que la exposición a los riesgos psicosociales es más prevalente, donde carecemos de influencia, donde no hay posibilidades de desarrollo, donde no controlamos nuestros tiempos y donde abunda la inseguridad laboral.
- **La trampa de la temporalidad:** Rechazamos los contratos de muy corta duración y las jornadas a tiempo parcial no deseadas. La precariedad laboral no es solo un dato económico, sino un potente factor de riesgo psicosocial que erosiona los pilares básicos de la cohesión social y el bienestar individual.
- **El conflicto trabajo-vida:** Es un riesgo psicosocial que trata de las consecuencias del trabajo sobre la vida personal y familiar, y que está determinado por el aumento de la carga de trabajo y por la necesidad de dar respuesta a las exigencias sincrónicas del ámbito laboral y del ámbito doméstico y familiar. Nos negamos a aceptar que las exigencias del mercado sigan ignorando las necesidades y realidades de las mujeres. El diseño actual del trabajo exprime nuestro tiempo y nuestra salud con cargas excesivas, ritmos asfixiantes, y una ordenación de la jornada que lo hace incompatible con el derecho a cuidar y a ser cuidadas.
- **Las violencias:** El acoso sexual y por razón de sexo no son casos aislados, ni problemas individuales. Son el síntoma de organizaciones disfuncionales que, a través de la arbitrariedad, la presión y el aislamiento, generan el caldo de cultivo para el abuso de poder y favorece la aparición de conductas violentas o de acoso.

DENUNCIAMOS: La brecha en la salud y la anestesia social

La desigualdad laboral tiene un coste directo que pagamos las mujeres con nuestros cuerpos y nuestras mentes. La mayor exposición de las mujeres a los factores de RIESGO PSICOSOCIAL se traduce en una brecha de salud alarmante e inaceptable:

- **Ansiedad y depresión:** Los trastornos de ansiedad afectan al **doble de mujeres** (14%) que de hombres (7%). La depresión nos golpea a nosotras en un

9,2% frente a un 4% de los hombres. En términos crónicos, la ansiedad **la sufre 1 de cada 12 mujeres** frente a 1 de cada 28 hombres.

- **La respuesta es la medicalización ante los problemas de salud mental:** denunciarnos que el sistema prefiera medicalizar a las trabajadoras antes que cambiar sus condiciones de trabajo. El consumo de antidepresivos, ansiolíticos e hipnóticos es **el doble en mujeres** (entre 1,5 y 3 veces más). Una de cada 7 mujeres recurre a tranquilizantes para soportar el día a día.

EXIGIMOS: Una prevención real y estructural

La práctica preventiva no puede ser ciega al género. Hasta ahora se han infravalorado, ignorado y subestimado sistemáticamente los riesgos que sufrimos las mujeres, enfocándose casi en exclusiva en los riesgos de seguridad tradicionales de los sectores masculinizados. La falta de inclusión de los factores de género es el mayor déficit de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales (LPRL).

Por todo ello, los gobiernos y las empresas deben actuar ya sobre el origen del problema: **LA ORGANIZACIÓN DEL TRABAJO.**

- 1 **Modificar los aspectos nocivos de la organización del trabajo:** Exigimos que se cumpla la LPRL y se adapte de verdad el trabajo a la persona, cambiando los ritmos, los horarios y las cargas que nos enferman.
- 2 **Erradicar la precariedad:** Diseñar puestos estables, con salarios dignos y control sobre el tiempo propio.
- 3 **Fomentar la corresponsabilidad:** Desmantelar la cultura organizacional que ignora que las trabajadoras también tienen vidas que atender fuera de los muros de la empresa.

La salud laboral con perspectiva de género no es una opción, no es un extra y no es un favor: es una obligación legal y un requisito indispensable para alcanzar una sociedad justa, equitativa y verdaderamente saludable.