

# UN TRABALLO QUE DESGASTA: TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS, A CARGA SILENCIOSA DAS MULLERES LABREGAS



## Os TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS (TME)

inclúen doenzas que afectan 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, xa que moitas das ferramentas están pensadas para os homes.**

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.

### Un problema estrutural, 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 e non proporcionar as ferramentas nin condicións necesarias, a precariedade laboral e a invisibilización do traballo das mulleres perpetúan esta situación.

### O custo físico do traballo no agro

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 ergonomía, estas traballadoras quedan desprotexidas ante os perigos diarios das súas tarefas. As mulleres labregas asumen unha dobre ou tripla xornada, combinando as súas responsabilidades profesionais co coidado dos fogares e das familias.

### Entre os TME máis frecuentes destacan:

Síndrome do túnel carpiano  
Tendinite  
Dor lumbar  
Lesións de columna vertebral:

Ademais destes TME específicos, as labregas tamén poden experimentar:

Fatiga crónica

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 crónico, 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, alcemos a voz para esixir 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. Isto permitirá implementar medidas preventivas específicas.
- As ferramentas e maquinaria agrícolas deben adaptarse á fisionomía feminina, garantindo que o seu uso non implique un risco adicional.
- Capacitar ás traballadoras en técnicas de levantamento e manexo de cargas, así como na importancia de adoptar posturas correctas e realizar pausas activas. É moi importante o uso correcto de ferramentas e a adopción de posicións seguras.
- 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 empregadas e ás autoridades. Visibilizar o problema é o primeiro paso para impulsar o cambio.

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 en 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.

É HORA DE ACTUAR  
PARA PROTEXER  
A SAÚDE  
DAS QUE NOS ALIMENTAN



sindicato  
labrego galego  
comisións labregas



Secretaría  
das mulleres  
sindicato labrego galego



XUNTA  
DE GALICIA

CONSELLERÍA DE  
EMPREGO, COMERCIO  
E EMIGRACIÓN