

# POSIBLES PROBLEMAS DE SALUD QUE PUEDEN AFECTAR A LA MUJER METEORÓLOGA, ACORDES CON SU USO DE TIEMPO

*Ida Mitrani Arenal*

Instituto de Meteorología (INSMET, Apdo. 17032 ; Casablanca, Regla, C.P.11700,  
La Habana -17, CUBA . Teléfono: (537) 881 34 11 Telefax: (537) 866.80.10  
e. mail: [ida.mitrani@insmet.cu](mailto:ida.mitrani@insmet.cu)

## RESUMEN

Se presenta un análisis del uso de tiempo de las mujeres que laboran en el servicio meteorológico, atendiendo a: tiempo de permanencia en el centro de trabajo, en la transportación, en sus hogares, horas de recreación y tareas domésticas, así como los padecimientos que con más frecuencia presentan estas compañeras. Se incluye una reseña bibliográfica, acerca de las dolencias más frecuentes en las mujeres por turnicidad, nocturnidad y horas de oficina, donde aparecen las várices, alteraciones óseas, nerviosas, de las vías digestivas, de las funciones endocrinas y renales, principalmente. Mediante encuesta, se valoró si efectivamente las mujeres del INSMET presentan estas dolencias. Se realizan algunas valoraciones, tomadas de la bibliografía disponible, de consultas médicas y de experiencias personales de la autora, acerca de cómo mitigar los efectos de estas dolencias. Se concluye que si bien hay hábitos sencillos que mejoran mucho la calidad de vida, la primera acción de una compañera con algún malestar, debe ser interiorizar que tiene problemas, comunicarlo a su jefe inmediato superior y a la mayor brevedad, acudir al médico.

Palabras clave: salud, mujeres cubanas, dolencias laborales

## ABSTRAC

An analysis of the time use of women, working in the meteorological service, is presented, taking into account: stay time in the workplace, in transportation, in their homes, recreation hours and domestic chores, as well as the health conditions that more often these women present. The text includes a small bibliographic review, about the most frequent ailments in women by turnicity, nocturnal and office hours, as a result of which, appear varicose veins, bone disease and alterations of digestive, nervous, endocrine and renal functions, mainly. By means of a survey, it was assessed whether the INSMET women actually present these ailments. Some assessments are made, taken from the available literature, medical consultations and personal experiences of the author, about how to mitigate the effects of these ailments. It is concluded that although there are simple habits that greatly improve the quality of life, the first action of a woman with some discomfort, it must be internalized that has problems, communicate it to the department head and as soon as possible, go to the doctor.

Key words: Health, Cuban women, work ailments

## INTRODUCCION

En el mundo moderno, las personas pasan gran parte de su tiempo en el ambiente laboral, donde se pueden adquirir o agudizar determinadas dolencias, debido a determinadas condiciones de trabajo, horarios, rutinas o acciones que se convierten en hábitos, los cuales a la larga pueden ocasionar daños en la salud humana.

Las mujeres cubanas, debido a que aún persisten costumbres a escala doméstica, referido a que ellas lleven la mayor carga en el trabajo hogareño, son muy sensibles a dolencias cuyo origen con mucha frecuencia están en el entorno laboral. Por ejemplo, según autores españoles (.....) la turnicidad y nocturnidad pueden provocar problemas gástricos y nerviosos, porque son rutinas de vida no naturales para el ser humano, cuyo código es dormir de noche y desplegar la mayor actividad de día. Otro problema es el maltrato de las manos (Castro Polo, 2017), que genera los males conocidos como “mano de lavandera” (síndrome del túnel metacarpiano y tendinitis, según comunicación personal de la Dra. Yamila Mitrani) y qué decir cuando las mujeres pierden el hábito de tomar agua con la frecuencia que debieran, no usan los baños fuera de su casa y por tanto no eliminan líquidos, que es uno de los principales modos de eliminar toxinas. En conversación personal con el Dr. José Rodríguez en el año 2012, quien fuera médico del Grupo Geriátrico Nacional (hoy jubilado), explicaba que el desequilibrio de los líquidos en el cuerpo, incide prácticamente en todas las dolencias, comenzando por el sistema renal pero le siguen las alteraciones de la presión arterial, la sensibilidad a infecciones de todo tipo y por supuesto, las afecciones cardíacas y cerebrales.

Un gran problema de la época moderna, es la sensibilidad al estrés, que lesiona el sistema inmunológico de la vida humana, reflejándose en: alteración nerviosa, cefaleas, insomnio, problemas cardiovasculares y otros. No por gusto las enfermedades cardiovasculares y cerebro vasculares están en primero y tercer lugares de causas de muerte en Cuba y es en esta última causa, donde los fallecimientos de las mujeres sobrepasan a los hombres (ONE, 2009).

Otro artículo curioso encontrado por la autora, ha sido la incidencia de las enfermedades de la tiroides en el mundo moderno, donde las estadísticas internacionales muestran que el 40% de la población (Cervera, 2009) padecen de alguna de ellas, sea por hiper o hipotiroidismo.

Motivada por todas estas lecturas, la autora del presente texto decidió indagar acerca de la salud de las compañeras del INSMET, con el objetivo principal de identificar los problemas más comunes, sugerir algunos hábitos positivos (por consejo de algunos médicos) y recomendar a la administración del centro algunas medidas que mejorarían su calidad de vida en el trabajo.

## MATERIALES Y MÉTODOS

- Se consultaron diversas fuentes bibliográficas, relacionadas con problemas de salud femenina.
- Se consultaron las estadísticas de salud de la Oficina Nacional de Estadísticas, libremente disponibles.
- Se solicitaron las cifras de la plantilla INSMET hasta octubre de 2017, al Director de Recursos Humanos, compañero Mario Zulueta.
- Se elaboraron dos encuestas, una elaborada por la autora y otra complementaria, con sugerencias de las participantes (ver en los anexos las encuestas y listas de compañeras).

-Se recopilaron opiniones de los siguientes médicos:

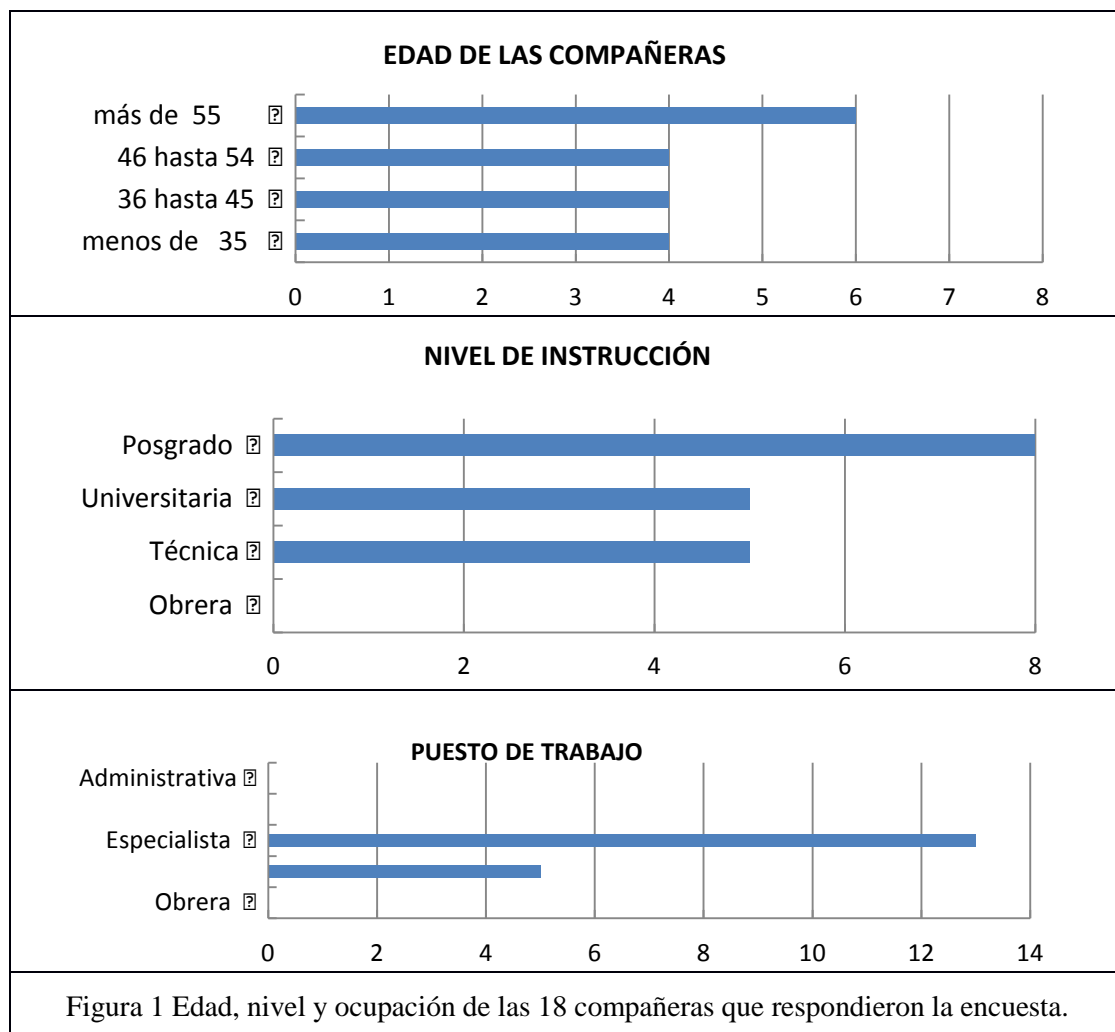
Dr. José Rodríguez, Grupo Geriátrico Nacional (jubilado en el presente)

Dra. Yamila Mitrani, medicina general integral, Policlínico Wilfredo Pérez, San Miguel del Padrón

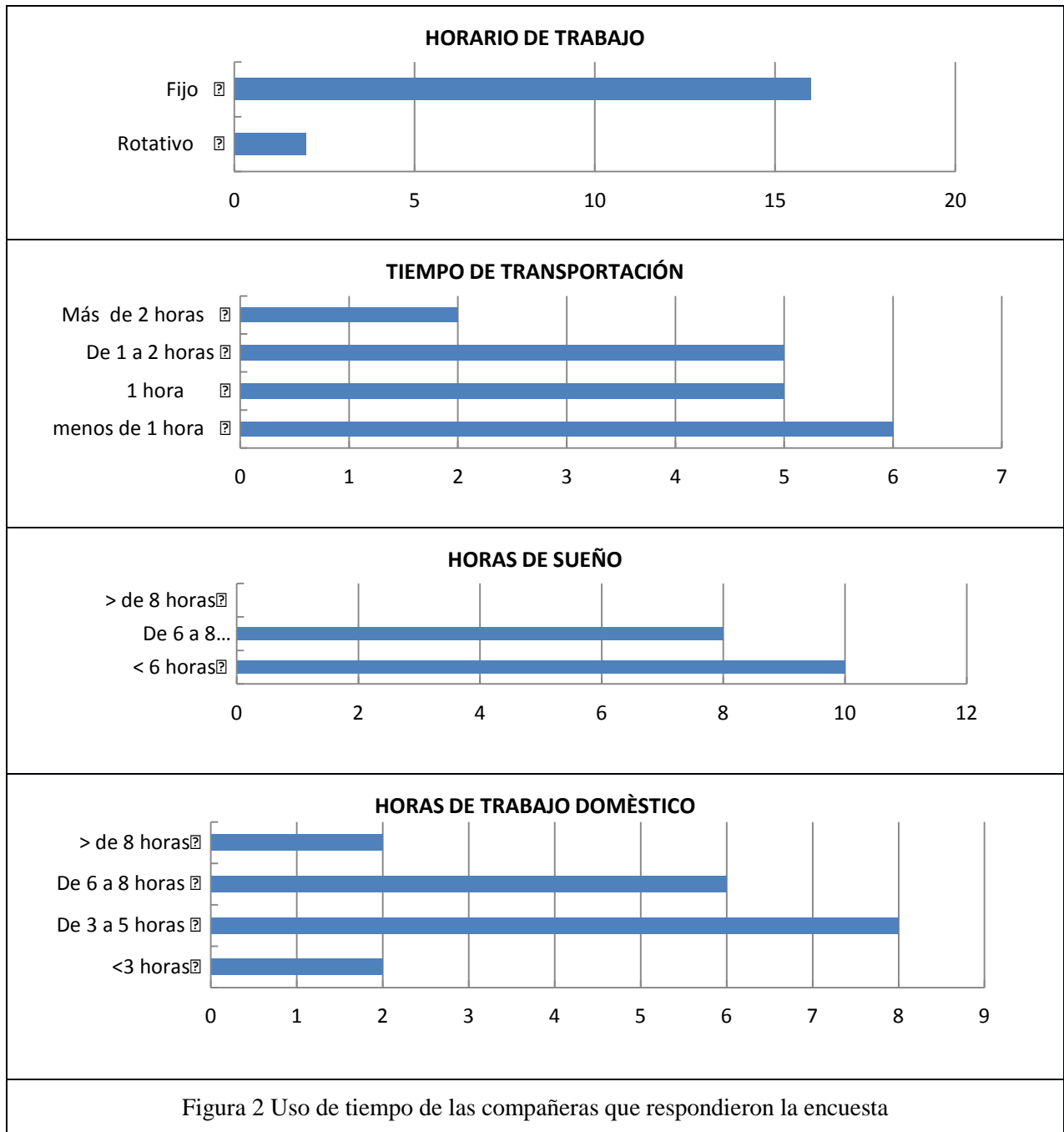
Los resultados de las encuestas fueron representados en tablas y gráficos

## RESULTADOS Y DISCUSIÓN

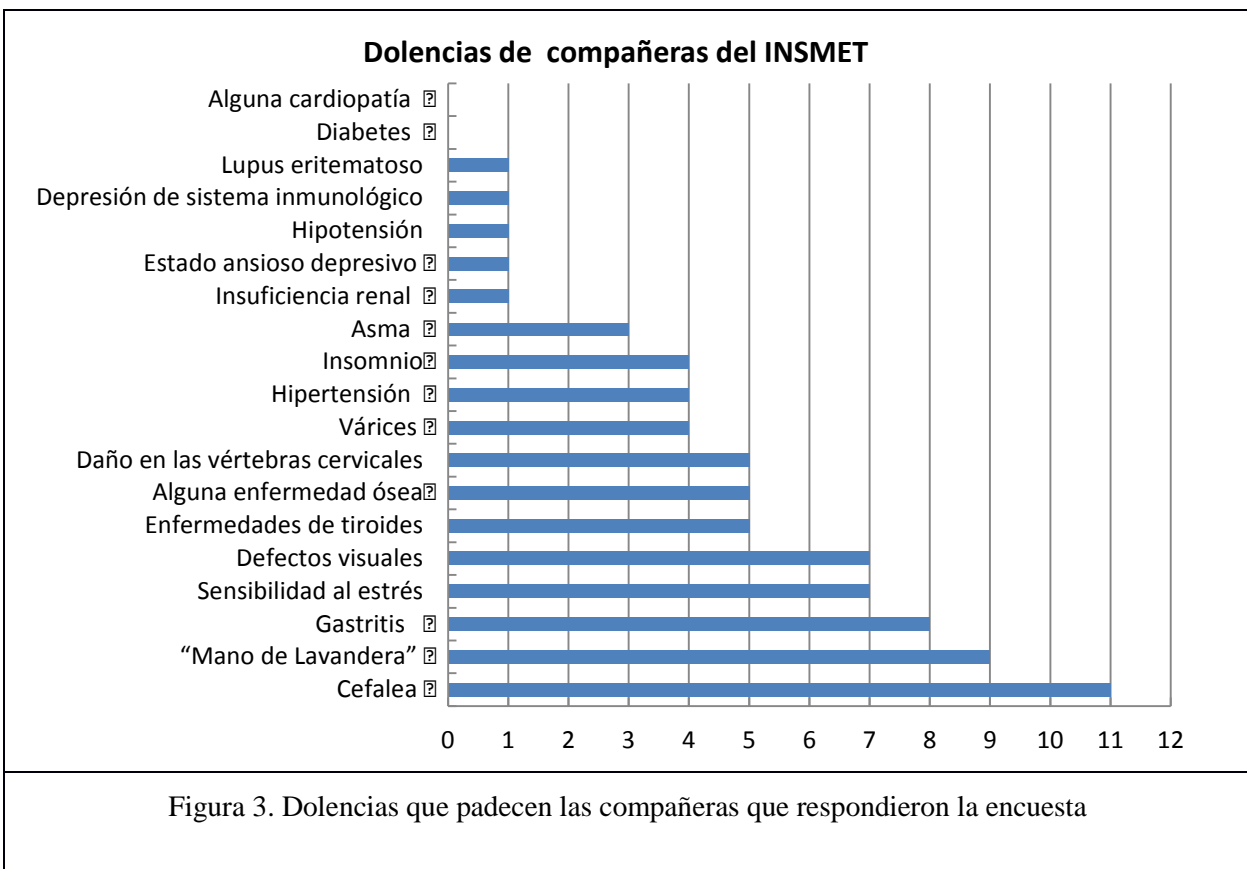
Respondieron a la encuesta una muestra de 18 mujeres, para un 12% del total de mujeres en la sede de Casablanca, donde el total de mujeres es de 144, según datos facilitados por el Director de Recursos Humanos, Mario Zulueta. En los gráficos de la Figura 1, se aprecia la distribución por edades, profesión y puesto de trabajo. Se observa que toda la muestra está compuesta por mujeres instruidas, en su mayoría mayores de 35 años y esto significa que ya son madres de familia, con muchas responsabilidades domésticas, pero también con bastantes años de vida laboral.



En la Figura 2 se resumen el uso de tiempo, repartido entre el transporte, las tareas hogareñas y el sueño. Obsérvese que al sumar las horas de transportación y las laborales, la mayoría de las compañeras permanecen fuera de sus hogares más de diez horas y que apenas les queda tiempo para atenderse a si mismas o para actividades de recreación e incluso hay una cantidad de compañeras que duermen menos de 6 horas. Esta falta de descanso influye en la calidad de vida de las compañeras, acabando por deteriorar su salud.



En el gráfico de la figura 3, se resumen las dolencias declaradas por las compañeras. A pesar que la muestra es pequeña, hay muchos detalles que coinciden con las publicaciones consultadas por la autora del presente trabajo.



Obsérvese que la mayor incidencia la tienen las cefaleas, seguidas por la “mano de lavandera” (síndrome del túnel metacarpiano y/o tendinitis) y la gastritis. También son importantes los defectos visuales y los problemas de sensibilidad al estrés, estos últimos más comunes entre las mujeres y los hombres. Con menor incidencia aparecen las enfermedades óseas y el daño en las vértebras cervicales, seguidas por la aparición de várices. Todas estas enfermedades son propias propias del trabajo en oficina, con muchas horas de permanencia frente a las computadoras y alimentándose con dietas no balanceadas.

También se muestran con alguna importancia, otras muy dependientes del estrés, como son el insomnio, la hipertensión y el asma.

Mención aparte merecen las enfermedades de tiroides. Según estudios de médicos norteamericanos (referenciado por Cervera 2009), el 40% de las personas las padecen y no queda claro por qué, siendo mayoría las mujeres. Se puede apreciar de esta muestra, es que de 18 mujeres, cinco padecen esta enfermedad.

El trabajo más reciente consultado, es del Dr. Castro Polo 2017, quien refiere lo siguiente:

- Las malas condiciones de trabajo provocan ansiedad, irritabilidad, estados depresivos, falta de concentración, estrés, problemas digestivos, falta de sueño, pesadillas. Aparecen un par de dolencias, que pueden ser identificadas como:

## **FATIGA VISUAL**

- SE ORIGINA EN: la mala iluminación y el uso inadecuado de las pantallas de las computadoras.
- SE MANIFIESTA EN: ojos enrojecidos, picor, ardor, lagrimeo, pesadez en los párpados, visión borrosa, imagen doble transitoria, dolor de cabeza, vértigo, ansiedad y en casos muchos mas graves, epilepsia.

## **FATIGA FÍSICA:**

- SE ORIGINA POR las malas posturas asociadas tanto a la forma de sentarse (falta de apoyo en la espalda, posturas con la espalda muy flexionada), como a la posición de la cabeza-cuello (flexión o torsión del cuello al escribir o mirar la pantalla, respectivamente) y a la posición de los brazos y muñecas mientras se teclaea (brazos sin apoyo, falta de sitio para apoyar las muñecas, desviación cubital de las manos al teclear).
- SE MANIFIESTA COMO: Dolores en el cuello y nuca, dolores de espalda. Lumbalgias, contracturas, hormigueos, SINDROME DEL TUNEL CARPIANO.

## **¿COMO LO EVITAMOS?:**

1. Las fuentes de luz deben evitar reflejarse en la pantalla de su ordenador para evitar deslumbramientos.
2. Adaptar el equipo para que tenga caracteres bien definidos totalmente claros, no debe existir imágenes opacas.
3. Iluminar correctamente el área de trabajo ni mucha luz, ni poca luz.
4. Evitar superficies de trabajo brillantes.
5. El computador debe estar entre 55 a 70 cm. de distancia del operador.
6. Mantener un Angulo visual acorde al trabajo a realizar la pantalla no debe estar por encima de los 60 grados de Angulo visual ni por debajo de este.
7. Colocaremos la pantalla en posición ligeramente inclinada para evitar reflejos.
8. Utilizando el teclado con un reposamanos que se ubique debajo de la muñeca y evitar inclinar la mano frecuentemente al usar el Mouse.
9. Usando equipos de oficinas ergonómicos (mesas, sillas, equipos) , que cumplan con normas técnicas para ergonomía.

**Ergonomía:** Se refiere al diseño de los ambientes de trabajo (muebles, locales, instrumentos etc.) en beneficio de la salud del trabajador.

Por último, la autora del presente texto considera, de acuerdo con el trabajo de la Dra. Artiles publicado en la Revista Mujeres (Artiles 2007) que las propias mujeres también deben quererse más a sí mismas y promover la colaboración, tanto de su familia como de sus colegas, para mejorar su calidad de vida, que no por gusto la mayor incidencia en enfermedades cerebro vasculares es en las mujeres, según se muestra en el gráfico de la Figura 4, publicada por ONE (2009).

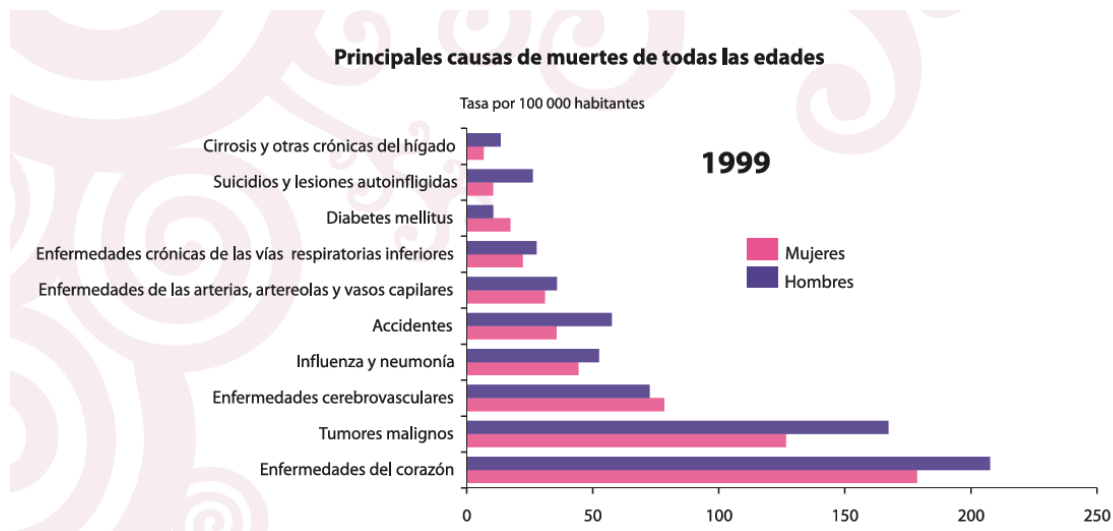


Figura 4. Principales causas de muerte en Cuba (ONE 2009)

## CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

- La encuesta realizada con un grupo de 18 mujeres del INSMET, muestra que dedican mucho tiempo a la jornada laboral más el transporte y las tareas domésticas, dejando poco margen al descanso y cuidado de si mismas.

-Las dolencias de mayor incidencia son las cefaleas y la mano de lavandera, seguidas por los problemas gástricos y los defectos visuales, problemas en los que incide con fuerza el trabajo que realizan con las computadoras.

-Se aprecia una importante incidencia en enfermedades óseas en general y de las vértebras cervicales, dependientes en gran medida de la postura al sentarse.

-Llama la atención la alta incidencia de la enfermedad de tiroides, puesto que de 18 mujeres, hay cinco que la padecen, por un 28% de la muestra.

-Se menciona varias enfermedades como la hipertensión, el asma y el insomnio, en combinación con la sensibilidad al estrés, que descansan sobre el deterioro emocional de las mujeres.

### Se recomienda:

-Que las compañeras se quieran más a si mismas y promuevan entre familiares y colegas la colaboración para aliviar la doble carga de trabajo.

-Que en el ámbito laboral, se garantice el buen estado de los baños.

-Que la administración del centro mejore, en la medida de sus posibilidades, la calidad de los muebles, la iluminación de los locales y de la transportación.

-Que se resucite la costumbre de antaño, del chequeo médico regular a los trabajadores.

## BIBLIOGRAFÍA

1. Artiles Visual L. (2007) ¿VIVIENDO AL LÍMITE?, Criteriso, Revista Mujeres, no. 363, disponible en [www.mujeres.cubaweb.cu](http://www.mujeres.cubaweb.cu)
2. Castro Polo E. (2017) Riesgos generales de los trabajos de oficina, presentación disponible en: <http://www.prevention-world.com>
3. Cervera C. H. (2009) Hipotiroidismo leve: un desequilibrio ignorado, disponible en <http://nofun-eva.blogspot.com/2009/08/hipotiroidismo-leve-un-desequilibrio.html>
4. ONE(2009) Salud, capítulo 5 de Mujeres Cubanas, estadísticas y realidades, disponible en <http://www.ONE.cu>
5. Vicente Herrero M.T. y colectivo de autores (2016) Trabajo Nocturno y Salud Laboral, Revista Española de Medicina Legal, Vol. 42, Num. 4, [www.elsevier.es/es-revista-española-medicina-legal-285-articulo-trabajo-nocturno-salud-laboral-S037747321600002X](http://www.elsevier.es/es-revista-española-medicina-legal-285-articulo-trabajo-nocturno-salud-laboral-S037747321600002X)



## ANEXOS

### A) LISTADO DE COMPAÑERAS QUE RESPONDIERON LA ENCUESTA

1. Caridad Iraola
2. Ida Mitrani Arenal
3. NathaliValdera
4. Mayeñlín del Cristo
5. Norma Hernández
6. Claudia Fernández
7. Arliet Feijoo
8. Lorena Menéndez
9. Grisel Mojena
10. NiurkaCampanioni
11. DayanaCarracedo
12. Marlén Gutiérrez
13. Daysahà Tápanes
14. Lourdes Lavastida
15. Grisel Abreu
16. Daylín Reyes
17. Alina Rivero
18. Oneida Hernández

**B) ENCUESTA ACERCA DEL USO DE TIEMPO Y ESTADO DE SALUD DE LAS MUJERES DEL INSMET**

Marque con una cruz la casilla correspondiente a su respuesta positiva

**1. Datos personales**

|                   |                                                      |                                         |                                        |                                                      |                                         |
|-------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| Edad              | <input type="checkbox"/> 35 <input type="checkbox"/> | 36 hasta 45<br><input type="checkbox"/> | 46 hasta 54 <input type="checkbox"/>   | <input type="checkbox"/> 55 <input type="checkbox"/> |                                         |
| Calificación      | Obrera <input type="checkbox"/>                      | Técnica <input type="checkbox"/>        | Universitaria <input type="checkbox"/> | Posgrado <input type="checkbox"/>                    |                                         |
| Puesto de trabajo | Obrera <input type="checkbox"/>                      | Técnica <input type="checkbox"/>        | Especialista <input type="checkbox"/>  | Investigadora <input type="checkbox"/>               | Administrativa <input type="checkbox"/> |

**2. Uso de Tiempo**

|                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Horario                                                       | Rotativo <input type="checkbox"/><br>Fijo <input type="checkbox"/>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Tiempo que dedica a la transportación hogar-INSMET            | <input type="checkbox"/> 1 hora <input type="checkbox"/><br>1 hora <input type="checkbox"/><br>De 1 a 2 horas <input type="checkbox"/><br>> de 2 horas <input type="checkbox"/>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Tiempo que dedica al sueño                                    | <input type="checkbox"/> 6 horas <input type="checkbox"/><br>De 6 a 8 horas <input type="checkbox"/><br>> de 8 horas <input type="checkbox"/>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Tiempo que dedica a tareas domésticas, cuando está en su casa | <input type="checkbox"/> 3 horas <input type="checkbox"/><br>De 3 a 5 horas <input type="checkbox"/><br>De 6 a 8 horas <input type="checkbox"/><br>> de 8 horas <input type="checkbox"/>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Padece de estas dolencias?                                    | Cefalea <input type="checkbox"/><br>Várices <input type="checkbox"/><br>Hipertensión <input type="checkbox"/><br>Gastritis <input type="checkbox"/><br>Diabetes <input type="checkbox"/><br>Hipertiroidismo <input type="checkbox"/><br>Hipotiroidismo <input type="checkbox"/><br>Asma <input type="checkbox"/><br>Alguna cardiopatía <input type="checkbox"/><br>Alguna enfermedad ósea <input type="checkbox"/><br>Insuficiencia renal <input type="checkbox"/><br>Estado ansioso depresivo <input type="checkbox"/><br>Insomnio <input type="checkbox"/><br>"Mano de Lavandera" <input type="checkbox"/> |

|  |                   |
|--|-------------------|
|  | Otra ¿Cuál? _____ |
|--|-------------------|

NOTA: Dentro del nombre común “Mano de lavandera” se identifican dos dolencias: el síndrome del túnel carpiano y la tendo-sinovitis. Estas dolencias de las manos son generadas por movimientos repetitivos como exprimir ropa, mecanografiar, usar la computadora o la máquina de coser, entre otras labores.

C) PREGUNTAS COMPLEMENTARIAS, SUGERIDAS POR LAS PROPIAS COMPAÑERAS

Marcar con X

a) Uso de tiempo

Tiempo que utiliza desde que se despierta hasta partir hacia el trabajo:

Menos de 1 hora \_\_\_\_

1 hora \_\_\_\_

más de 1 hora \_\_\_\_\_

Distancia desde su casa hasta la parada:

Menos de 2 cuadras \_\_\_\_

Entre 2 y 5 cuadras \_\_\_\_

Entre 5 y 8 cuadras \_\_\_\_

Más de 8 cuadras \_\_\_\_

Uso del transporte INSMET:

No lo necesito, porque vivo cerca \_\_\_\_

Uso solamente el transporte del INSMET \_\_\_\_

Uso transporte INSMET+ transporte público \_\_\_\_

Uso solamente transporte público \_\_\_\_\_

b) Otras dolencias, que no están en la 1ra encuesta:

Defectos visuales \_\_\_\_\_

Lesiones de las vértebras cervicales \_\_\_\_\_

Sensibilidad al estrés \_\_\_\_\_