

## EL ENVEJECIMIENTO PREMATURO COMO FACTOR DE RIESGO OCUPACIONAL EN MUJERES TRABAJADORAS DEL SECTOR INFORMAL

*Belkis C. Rojas M.  
Universidad de Carabobo*

### **Resumen**

De la Poza Moreno (1990) define el envejecimiento prematuro como la disminución de la vida laboral, material y mental provocada por el propio trabajo. El objetivo de esta investigación es identificar los factores que inciden en la mujer trabajadora del sector informal y el proceso de envejecimiento prematuro. Esta investigación no está concluida y los resultados obtenidos hasta el momento evidencian que el entorno familiar es importante para lograr la longevidad. Por otra parte, las condiciones higiénico-sanitarias, las inadecuadas condiciones de trabajo, la falta de reposo y los factores externos son determinantes y significativos en el deterioro y envejecimiento en este grupo de trabajadoras.

**Palabras clave:** *envejecimiento prematuro, riesgo ocupacional, mujer trabajadora*

---

### **Abstract**

De la Poza Moreno (1990) gives a definition of aging as the diminution of working, material and mental life caused by the work made. The purpose of this essay is to identify those factors acting upon the woman working in the nonformal sector and the premature process of getting older. This research is not finished yet, and the results obtained up to the present evidence that family setting is quite important for longevity. On the other hand, the conditions of health and sanity, inadequate working conditions, lack of rest, and external factors are determinant and significant on deterioration and aging suffered by this group of feminine workers.

**Key words:** *Premature aging, occupational risks, worker woman*

## **Introducción**

Las transformaciones y nuevas tendencias laborales en la organización del trabajo, han impactado la fuerza laboral mundial, debido a la división sexual del trabajo. Las mujeres trabajadoras sobre todo las que laboran en el sector informal, quedan en condiciones laborales inferiores con relación a los trabajadores varones. Las mujeres aportan su mayor esfuerzo por participar en la dinámica social; y no conforme con ello, participan tanto en la producción económica, como en la reproducción biológica, atención, cuidado y protección de los hijos y del grupo familiar, y no conforme con ello atiende las labores domésticas del hogar por lo que considero que esta situación, reviste de importancia en el contexto social venezolano y exige respuestas impostergables. Es poco lo que se ha estudiado en el país, para mejorar y cambiar esta situación.

Envejecer es un proceso inapelable de la humanidad, sin embargo cuando la mujer trabajadora es sometida a condiciones de trabajos salariales y contractuales deficientes, con doble carga de trabajo, con tensión y stress, por todas las actividades que debe realizar, impacta en su rendimiento, satisfacción personal, salud y en consecuencia acelera su envejecimiento, se deben modificar y contemplar políticas laborales que tomen como referencia cultural la vida y estilo de vida de las mujeres, promoviendo empleos estables y mejor remunerados, con acciones preventivas en materia de salud, que contribuyan a superar el impacto de la división sexual del trabajo en el proceso de la estructura del empleo.

### **La gestión de la mujer en el sector informal**

A través del tiempo, uno de los aspectos más importantes y frecuentes como formas de violación de los derechos humanos viene dado por la violación de género. Este es un problema poco sencillo de resolver y cubre un ámbito universal, pero para comprender mejor lo que representa, sus causas y por lo tanto eliminarlo, es necesario partir del conocimiento de las particularidades históricas y socio-culturales de cada contexto específico.

Es por ello que, se hace imperativo considerar qué responsabilidades y derechos ciudadanos son reconocidos a las mujeres en cada

sociedad en que se desenvuelve en comparación con los que se les reconocen a los hombres, y los lineamientos que marcan las pautas de la participación que tienen cada uno de ellos en la sociedad.

Existe una evidente desigualdad en la distribución del poder que conllevan a la subordinación de lo femenino ante lo masculino haciendo mas vulnerable el ser mujer; esta situación a lo largo del tiempo, está asociada directamente con la evolución de la sociedad en un momento y lugar determinado en el tiempo, lo que ha hecho que a nivel mundial, las mujeres en defensa de sus derechos, se han unido para realizar acciones que les permitan una participación mas equitativa y activa en todos los ámbitos de la sociedad.

Estar en ventaja o desventaja para gestionar en el sector informal de Venezuela en los actuales momentos es un tema digno de atención, hay que pensar en el tiempo, la historia que ha transcurrido y sobre todo, en las consideraciones culturales por ser un país subdesarrollado. Cabe destacar que, si bien es cierto que se ha abierto un espacio importante a la mujer, esto es debido principalmente, a la lucha que por buscar ser reconocida desde su posición de ser humano ha logrado, al enfrentar los retos que se le han impuesto.

Las mujeres a pesar de llegar a posiciones de progreso, aun se enfrentan con situaciones particulares de discriminación, colocándolas en una posición inferior con respecto a los hombres, esto se refiere por ejemplo oportunidades de empleo, salario, estabilidad, reconocimiento y capacitación, entre otras.

La relación entre el sexo y la presencia de la mujer en el sector informal tiende a ser complejas y pueden analizarse desde distintos puntos de vista. Por ejemplo, se ha argumentado fehacientemente la existencia de estereotipos según los cuales las mujeres y los hombres tienen atributos diferentes, que marcan las características y las condiciones de su desempeño laboral. Otros puntos de vista sugieren que, a pesar de estos estereotipos, la realidad es que los hombres y mujeres que trabajan no muestran diferencias significativas en cuanto a sus estilos de vida y sus estilos y estrategias de gestión, en ocasiones esto se atribuye a estructuras cerebrales particulares para cada sexo o a una composición hormonal.

Para lograr realizar un trabajo efectivo lo principal es tener el conocimiento sobre formas de administrar la gestión que se propone

y esto lo puede adquirir cualquier persona independientemente del sexo que tenga, sin embargo, existen otras condiciones para hacerlo que están presentes dependiendo de quien lo vaya a desempeñar, como lo es tomar decisiones, la objetividad, liderizar grupos de trabajo, métodos, procedimientos, relaciones interpersonales, entre otras. Lo cierto es que, para cada uno de nosotros seamos hombres o mujeres se tiene planteado un rol particular que aún sigue siendo determinado por la condición de ser hombre o mujer.

No se debe estereotipar al individuo por ser hombre o mujer para que incida en su desempeño y por ende en su progreso personal, una actitud decidida para resolver problemas, habilidades analíticas para producir planes, una capacidad para poner de lado el plano personal, y una aparente superioridad cognitiva en la resolución de problemas y toma de decisiones debe ser una característica que posee cualquier persona independientemente del género

Esta ética que se muestra influye de una forma u otra en las funciones y los lugares que la mayoría de las mujeres llegan a ocupar hoy en día. Adicionalmente, habría que examinar qué tan “femeninas” son las prácticas laborales de las mujeres.

Para una gran mayoría, la mujer tiene habilidades relacionadas con la conciliación, la negociación y el manejo de la parte emotiva de los individuos, el hombre gestionan estableciendo la autoridad mientras que las mujeres lo hacen manejando la participación y comunicación efectiva utilizando sus habilidades “intrínsecamente femeninas” como son la negociación y la conciliación.

En cualquier posición una mujer trabaja mucho más. Tiene que elaborar más sus pensamientos y defenderlos más que un hombre para ser escuchada y aceptada.

### **Salud y Trabajo en la mujer Latinoamericana**

En los últimos 20 años, en América Latina se han agudizado los problemas de salud relacionados con el trabajo, enfermedades, accidentes y molestias que surgen por la exposición a condiciones inadecuadas, que agotan la población laboral.

La pobreza no ha retrocedido en América Latina, desafortunadamente ha avanzado en términos absolutos (número total de pobres) y relativo (% que representan sobre la población total).

La salud y las condiciones de trabajo de la mayoría de ésta población laboral se mantiene en condiciones precarias, expresadas por jornadas de trabajo extensivas, bajos salarios, exposición a todo tipo de riesgo que en la mayoría de los casos tienen poco control, con limitadas acciones de prevención y protección de la salud.

En esta ocasión se debe enfocar la atención en la mujer latinoamericana, ya que sufren el impacto de la pobreza, en aspectos vitales como la salud. Kliksberg B. (2004) señala: "La pobreza latinoamericana tiene como una de sus expresiones, los altos déficit nutricionales". Advierte la CEPAL y la Organización Panamericana de la Salud (1998) "se observa en casi todos los países de la región un incremento en enfermedades no transmisibles crónicas asociadas con alimentación y nutrición". Las madres pobres van a ser las más directamente afectadas por las condiciones de inseguridad alimentarias, las va a impactar a ellas y a sus hijos. Según cifras de la CEPAL recientes (2000), efectivamente el 35% de los niños menores de dos años de edad de América Latina están hoy en situación de "alto riesgo alimentario". Las mujeres pobres tienen en la región un problema adicional muy serio en materia de salud, que es la ausencia de atención apropiada durante el embarazo y el parto consecuentemente, la tasa de mortalidad materna es muy elevada. Según la OPS (2002), mueren por causas relacionadas con ellos 23.000 mujeres latinoamericanas por año, una de cada 130 embarazadas, además muchas mujeres sufren efectos de largo plazo sobre su salud vinculados con las afecciones relacionadas con el embarazo.

Un estudio reciente realizado en el Ecuador encontró que en mujeres que realizan trabajo de oficina, el 80% presenta estrés y sufrimiento mental severo, valores similares se presentan en trabajadoras de la industria de confección de vestidos. Esta problemática debe ser analizada de manera integral, considerando la heterogeneidad de los países de distintas regiones, sus características sociales, económicas y políticas, las diferentes formas productivas, la ubicación diferencial hombre y mujer en el sector productivo, las relaciones entre países, entre otros aspectos a considerar. En el proceso salud-trabajo, en cualquier grupo social, no podría estudiarse, si no se toma en

cuenta el perfil de la reproducción social en los distintos grupos humanos, sus condiciones de vida y las relaciones de poder. Durao, A. (1987 p.119.) expresa “La salud de las poblaciones tienen relaciones complejas con los factores genéticos y constitucionales, los agentes patógenos, los factores ambientales, los estilos de vida y otras variables, Se está definiendo más claramente de qué manera el estilo de vida y los factores psicosociales interfieren y crean desequilibrios en la salud”.

Es impostergable reflexionar sobre el futuro de la salud de la mujer trabajadora considerando la doble carga de trabajo y las obligaciones en el trabajo y el hogar.

Las mujeres pobres tienen en América Latina, un problema adicional muy serio en materia de salud, y es la ausencia de atención preventiva y de control durante el embarazo y el parto. Consecuentemente, la tasa de mortalidad materna es muy elevada.

### **Trabajo informal**

Actualmente las actividades económicas, sobre todo en Latinoamérica, muestran un proceso de creciente desempleo, trabajo informal y precarización del mercado de trabajo urbano.

Este concepto de precarización, se aplica al deterioro de las condiciones de trabajo, que se evidencian en la baja remuneración del empleo, inestabilidad laboral y la deteriorada seguridad e higiene en el ambiente laboral.

Venezuela por supuesto, no escapa de esta difícil situación, en donde se aprecia una tendencia del contexto laboral deficiente y aumento de la pobreza, como efecto de la aplicación de las medidas de ajuste económico y las nuevas formas de organización del trabajo. Appay, B (1997 p.509-553) señala un proceso de precarización social que se gesta en las relaciones de producción. Incluso el concepto de precarización social orienta el análisis científico hacia contradicción mayor de la evolución de las sociedades contemporáneas, entre la modernización percibida como progreso y los diferentes procesos de regresión social aparejados que quedan invisibles o camuflados con nuevos términos: empleo atípico y movilidad laboral.

Es importante señalar que en aquellos sectores donde se concentran las mujeres la precarización es aún mayor.

En el caso de Venezuela, las mujeres se han concentrado tradicionalmente en empleos precarios, debido a una subvaloración del trabajo de la mujer en comparación con el hombre Acevedo, D (1993 p.50-55) entendiendo trabajo precario, como aquellos empleos inestables y/o que no presentan condiciones aceptables en cuanto a calificación y categorización del empleo, remuneración, ambiente físico y clima psicológico, constituyéndose en condiciones adversas para la salud. La situación de pobreza, en muchos casos presiona a las mujeres, a buscar trabajo, en condiciones injustas, discriminatorias, bajo salario y de gran inestabilidad. En un estudio realizado en barrios de dos ciudades venezolanas (Caracas y Pto. La Cruz), de 72 unidades domésticas de trabajos estudiados: 70% eran asumidas por una mujer, de las cuales 30% son mujeres sin pareja y jefas de hogar (Cariola, C. 1989).

En Venezuela, en la última década se ha incrementado la informalización de la economía, los trabajadores informales eran 48,6% en 1997 y en el 2000 constituyen 53% de la fuerza total de trabajo (ver cuadro N° 1)

**Cuadro N° 1**

**Trabajadores por sector formal e informal de la Economía Venezuela 1997-2000. En porcentaje**

Sector	1997	1998	1999	2000
Formal	51.4	50.2	47.6	47
Informal	48.6	49.8	52.4	53

Fuente: OCEI (1998-2000) Indicadores de la fuerza de Trabajo. Oficina Central de Estadísticas e Informática. OCEI. Venezuela

### Aspectos Ocupacionales:

Los diferentes problemas que afrontan los mercados de trabajo, en los actuales momentos, están determinados por la presencia de diversos factores entre ellos, las discriminaciones de género, otro as-

pecto a considerar es la presencia de la mujer en la informalidad. Según la ONU (2000), el 50% de las mujeres de 7 de 10 países latinoamericanos trabajan en el sector informal. De acuerdo a la CEPAL (1997) los que se desempeñan en la economía informal ganan en promedio el 50% de quienes lo hacen en empresas modernas y deben trabajar para ello más horas. Ante esta situación, haciendo una evaluación en conjunto, la integración de la mujer al trabajo, remunerado en condiciones de discriminación, contribuye a reforzar la precariedad de las ocupaciones, especialmente las de menor calificación.

Se podría entender que el avance en materia de obtener empleos, con ventajas competitivas son relativas y poco equitativas, los salarios son inferiores y las condiciones de trabajo más limitadas.

Si se intenta abordar los problemas de salud de manera integral, no se puede dejar de considerar la forma como las condiciones de trabajo influyen en la salud.

El trabajo es un aspecto, inherente del ser humano, es una característica del hombre como ser social que se encuentra vinculado con el proceso de transformación y dominio de la naturaleza.

Las personas cuando realizan alguna actividad y las condiciones de trabajo son inadecuadas, aumentan considerablemente la potencialidad de daño. Por ejemplo una secretaria que permanece la mayor parte del tiempo sentada, al frente de un computador y bajo la presión de múltiples tareas, tiene mayor probabilidad de sufrir alteraciones y fatiga visual, del aparato osteomuscular y también en el aspecto psicológico y social.

En la mujer trabajadora la doble jornada de trabajo, afecta su vida a diferencia de los hombres, el hecho de salir a trabajar, producir apoyo económico para el hogar y regresa a su casa a realizar el trabajo doméstico, lo que le ocasiona un deterioro de su salud física y psíquica, en consecuencia le produce en muchos casos envejecimiento precoz.

Así mismo, la oportunidad de trabajo se ve afectada en las mujeres, por empleo en la baja calidad laboral, las mujeres tienden a concentrarse en labores no estables, trabajadoras ocasionales, servicio domésticos asalariados o por horas. Estas categorías laborales no son protegidas por la seguridad social, excluyendo a la mayoría de las

trabajadoras de este beneficio. En todos los países de la región latinoamericana el desempleo femenino es superior al masculino Kliksberg B. (1999 p.136-137).

En un estudio cualitativo realizado por Betancourt, O (1998 p.167) en 25 mujeres-madres-trabajadoras de sectores populares, se constata que las trayectorias laborales de estas mujeres son continuas y se inicia tempranamente. Estas madres-trabajadoras tienen un promedio de edad de 32 años, y casi todas inician su actividad laboral, en promedio, a los 15 años, 40% de ellas se inician como servicio doméstico. Para el momento del estudio solo 20% se dedicaban exclusivamente al trabajo del hogar, una estaba desempleada y 50% se dedicaban a actividades informales; por cuenta propia (2), microempresarias (3), trabajadoras a domicilio (5), y trabajadoras ocasionales (3); cinco poseen un empleo formal como empleadas u obreras y tres desempeñan un servicio domésticos.

32% de estas mujeres no tenía pareja para el momento del estudio, todas ellas eran de escolaridad básica, y sólo una no trabaja. La autora afirma que son las características individuales de las mujeres y sus relaciones familiares las que imponen límites para mejorar su situación laboral, y que predomina una percepción de que los ingresos que aportan las mujeres al hogar son complementarios. En las familias de bajos ingresos prevalece el abandono precoz de los estudios para incorporarse a un mercado de trabajo donde las oportunidades de empleo son muy precarias; sin embargo mayores niveles escolares no siempre garantizan mayores ingresos a las trabajadoras.

### **Envejecimiento Prematuro**

En este aspecto, las mejoras en la alimentación, la lucha contra la enfermedad y las medidas preventivas no hacen más que posibilitar una aproximación a una edad, que determinados expertos opinan como máxima.

El envejecimiento cambia varias funciones fisiológicas. El apogeo del rendimiento se produce en cierta edad y después, en lo físico, va disminuyendo.

El envejecimiento prematuro es uno de los clásicos riesgos profesionales, de poca importancia actual. Sólo tiene, hoy en día, un interés histórico, su apogeo fue durante los primeros años de la revolución industrial. A partir de 1760 se empieza a notar una alteración y adelanto del deterioro del trabajador, debido al influjo modificador del riesgo laboral, de las específicas condiciones hereditarias del sujeto y de la agresión ambiental. Pero, es en 1800 cuando se llevan a cabo unas notables transformaciones, que mejoran en gran manera la sociedad industrializada y el medio ambiente laboral; eliminando la fatiga continuada.

De la Poza Moreno, define el envejecimiento prematuro como la disminución de la vida profesional, material y mental provocada por el propio trabajo.

La capacidad física para trabajos pesados llega a su máxima a los 28 años, y se reduce en un 60% a los 60 años de edad. La habilidad para realizar movimientos de precisión es bastante durable, pero puede disminuir a partir de los 70 años. Existe una variación individual muy considerable en el funcionamiento fisiológico, que aumenta con los años, y hay más diferencias fisiológicas singulares entre las personas de grupos de edad avanzada. (Del trabajo de Fco. Javier de la Poza. La sociedad industrializada p.130-136) Uno de los principales factores de capacidad laboral es la reducción gradual de la potencia muscular, al pasar los años y que no está vinculada con una reducción en la percepción y habilidad de recibir información y relacionarla con experiencias anteriores. Sin embargo, la memorización rápida se va reduciendo gradualmente en un porcentaje notable. El aprendizaje cambia con los años y a edades avanzadas, se necesita más tiempo para aprender.

La capacidad de los mecanismos de defensa bioquímica, para combatir sustancias tóxicas, disminuye con el tiempo y puede intensificar la sensibilidad de exponerse a productos químicos tóxicos.

El envejecimiento prematuro, se ha definido, también, como la pérdida o disminución de la capacidad biológica ocasionada por el resultado de un suceso patológico, causalmente relacionado con la enfermedad laboral. Otros, dicen que, el envejecimiento primario, es un cambio progresivo del metabolismo en un determinado individuo, y siempre en relación con el transcurso del tiempo, que culmina en

la parada de dicho metabolismo, y por lo tanto, en la muerte. De vieja data, el hombre ha luchado para evitar el envejecimiento con diferentes medios. Desde el elixir de larga vida, pretendido por los alquimistas, pasando por la Fontana de la Juventud de Ponce de León, ya las teorías más modernas de los injertos de Vóronov la humanidad han trabajado para impedir esta alteración del hombre. Se sabe poco sobre las causas del envejecimiento, el cual ha sido definido de muy diversas maneras. Hay que aceptar, que el envejecimiento normal comienza muy precozmente. Los expertos clasifican el envejecimiento en: Primario que sería el que también podemos llamar natural, y el Secundario, aquel que se acelera con motivo de enfermedades y aspectos externos, en este grupo se halla el envejecimiento prematuro. Sydenham considera la relación del envejecimiento con la arteriosclerosis, y de ahí la frase de este autor de que la edad del hombre está en sus arterias. Actualmente, tres teorías principales explican el envejecimiento. La metabólica, la del desgaste y la más moderna de la mutación somática. La tercera teoría, parte de los trabajos realizados por el doctor norteamericano Curtis en 1961 cuando demostró que la aplicación de una cierta dosis de radiación a los ratones jóvenes, acelera la aparición del envejecimiento con todas sus características. En la negativa experiencia de la bomba atómica se ha visto cómo muchos de los afectados envejecen prematuramente. Se desconocen muchos de los agentes que son capaces de originar mutaciones, pero parece evidente que las mutaciones que pueden surgir en aquellas células que se reproducen muy deprisa, como son las células sanguíneas y las de la pared del tubo digestivo, carecen de interés puesto que tales mutaciones por su rápida reproducción pueden eliminarse rápidamente del organismo. En cambio las mutaciones de los órganos cuya reproducción celular se hace con lentitud, permite que la célula mutada viva durante mucho tiempo y por lo tanto interfiere en la función del órgano correspondiente. Si esto es así sólo los órganos que tienen divisiones celulares lentas serían los que podrían intervenir en el envejecimiento. Por lo tanto se alteran fundamentalmente dos órganos: el cerebro y el músculo y por ello, la gran importancia que pueden tener los aspectos psicológicos de la senectud. Son muchos los estudios e investigaciones que demuestran que el entorno familiar es importante para la longevidad, y en el caso específico de la mujer trabajadora, en el contexto informal, las causas más significativas de su envejecimiento prematuro son las malas condi-

ciones de trabajo, la falta de reposo y descanso, clima, alimentación, alergias, influencia de productos químicos, vivienda y estilo de vida entre otros muchos factores.

En el sector informal, las mujeres tienden a concentrarse en la rama de servicios, (buhoneras, domesticas, mantenimiento entre otras).

El impacto de las condiciones de trabajo sobre la salud de la mujer y en consecuencia su familia, es constante y amplia, generando secuelas. Ya que no sólo se remite a la actividad de trabajo, sino que se extiende al llegar a su hogar.

El estudio y las prácticas de salud en el trabajo se han concentrado en los espacios laborales donde predominan los hombres, excluyendo a las mujeres de estos estudios. Messing, K. (1991) señala una falta de información sobre problemas comunes y específicos de las ocupaciones tradicionales de las mujeres en su relación con la salud.

*“La investigación de salud y seguridad en el trabajo tiene una tendencia a excluir a las mujeres, mientras que la investigación sobre la salud de las mujeres tiene una tendencia a excluir las variables del empleo”*

Según Acevedo, D. (2002)

La investigación en salud laboral de las mujeres ha sido poca e insuficientemente estudiada o deliberadamente evadida, en la creencia de que los trabajos que realizan las mujeres no presentan riesgos importantes a su salud. (Acevedo, 1995) Messing, K (1998) señala que los tipos de problemas de salud relacionados con el trabajo que presentan las mujeres no tienen reconocimiento y por ello no son tomados en cuenta en salud ocupacional y alerta sobre lo inadecuado de la tendencia a ver separadamente, sin conexión, la salud de las mujeres, el trabajo de las mujeres y la salud ocupacional de las mujeres, cuando en realidad están interconectados.

Las mujeres al insertarse al trabajo, establece una continuidad entre las actividades productivas y reproductivas, hace que el impacto de las condiciones del trabajo productivo sobre su salud tenga repercusiones no solo en el espacio laboral sino también en el doméstico, y las condiciones de trabajo actúan en sinergia con las condicio-

nes de vida sobre la salud –enfermedad, afectando los procesos de desgaste– recuperación.

Por otro lado, las mujeres trabajadoras tienen un desgaste laboral adicional que deriva de la necesidad de reafirmarse en el espacio laboral como “trabajadoras”, debido a que prevalece una representación social de identificación del trabajo con hombre y el de mujer con madre. Este desgaste adicional tiene su expresión en mayores exigencias físicas, intelectuales y emocionales con detrimento en la salud física y mental.

Por lo tanto la vejez prematura se debe a las diferentes e inadecuadas condiciones de trabajo, unido a la baja remuneración y las jornadas de trabajo reproductivo, conformando unas condiciones de trabajo muy duras y poco reparadoras.

### **Síntomas de agotamiento;**

**Emociones negativas.** Los sentimientos ocasionales de frustración, ira, depresión, insatisfacción y ansiedad son parte de la vida y del trabajo. Pero cuando las personas quedan atrapadas en el ciclo de agotamiento por lo general experimentan estas emociones negativas de manera recurrente, hasta que se convierten en un problema crónico. Eventualmente, el individuo se queja de fatiga emocional.

**Problemas interpersonales.** Sentirse emocionalmente exhausto vuelve las relaciones sociales más difíciles en el trabajo y en el hogar. Cuando inevitablemente surgen conflictos, la víctima del estrés y el agotamiento tiende a reaccionar con crisis emocionales y hostilidad intensa. Esto hace que la comunicación con los compañeros de trabajo, amigos y familiares se convierta en un problema. La víctima se vuelve un ser insociable. La tendencia a retraerse es más pronunciada en los profesionales que prestan ayuda a otros, quienes a menudo se vuelven inaccesibles para las personas que se su-pone deben ayudar.

**Problemas de salud.** Mientras menguan las reservas emocionales de la persona y se deteriora la calidad de las relaciones, la salud de la víctima del agotamiento declina.

Se vuelven más frecuentes padecimientos menores como resfriados, dolores de cabeza, insomnio y dolores en la espalda. Existe también una sensación general de cansancio y de inmovilidad.

**Disminución del rendimiento.** Durante el proceso de agotamiento, la persona puede sentirse aburrida e incapaz de emocionarse con los proyectos. En otros casos, la víctima del agotamiento puede descubrir que cada vez le cuesta más trabajo concentrarse en los proyectos. La eficiencia se ve afectada y se reduce la calidad de respuesta.

**Abuso en ciertas sustancias.** Generalmente, para superar el estrés provocado por conflictos en el trabajo y por la disminución del rendimiento, el individuo consume más bebidas alcohólicas, come de más o de menos, fuma en mayor cantidad y bebe más café, a la larga, este abuso le acarreará otros problemas.

**Sentimientos de vacío.** Aumenta el predominio de las ideas de “y qué” y “por qué preocuparse”. Esto es muy común entre quienes sufren de agotamiento y que alguna vez fueron entusiastas y decididos. El cinismo reemplaza al entusiasmo. El trabajo parece no tener sentido

### **Algunas reflexiones**

- > El trabajo en la vida de las mujeres: la oferta de trabajo femenina es cada vez mayor, sin embargo las oportunidades de empleo son deficitarias en cantidad y calidad.
- > Un número importante de hogares actualmente dependen de los ingresos de dos o más trabajadores, donde el aporte de las mujeres es equivalente al del hombre o el único sustento familiar.
- > No basta establecer igualdad de oportunidades para el empleo, es necesario la definición de políticas laborales que mejoren las condiciones de trabajo de las mujeres.
- > Dignificar el trabajo desempeñado por las mujeres como el trabajo a domicilio y el servicio doméstico. En Venezuela el 15% de las trabajadoras son empleadas domésticas.
- > Vigilancia de las políticas salariales para las mujeres que apoyen una justa remuneración.

- > Estimular el intercambio de información y de coordinación entre organizaciones públicas, privadas, organizaciones no gubernamentales y sindicales, que apoyen políticas de seguridad social para las mujeres.

### **Conclusiones**

No es tarea fácil materializar y cuantificar los efectos del envejecimiento en el ser humano. Por ello es oportuno señalar que es poco lo estudiado en esta problemática, y más cuando las circunstancias están centradas en las condiciones laborales inadecuadas y el proceso de trabajo, está vinculado a la mujer.

Actualmente existe preocupación por aumentar la duración media de vida, y reducir la fatiga y el agotamiento físico, pero el desconocimiento de muchos agentes que impacta y causa alteraciones y estragos en la salud de la mujer trabajadora dificulta su estudio, por todos los factores de riesgo que involucra, tanto en su aspecto laboral como personal, y que pudiera acelerar el proceso de envejecimiento prematuro en la mujer.

### **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

- Acevedo, Doris (2002). El trabajo y la Salud Laboral de las Mujeres en Venezuela. Una visión de género. Ediciones de la Universidad de Carabobo
- Betancourt, Oscar (1995). La salud y el Trabajo: Ediciones Ceas. Quito. Ecuador.
- Betancur, Fabiola. Salud Ocupacional: Un enfoque humanista. Ediciones McGraw –Hill, 2001
- De la Poza, José (1990). Seguridad e Higiene Profesional: Editorial Paraninfo. Madrid.
- Delgado de Smith Yamile, Colombo Leyda y Rosmel Orfila. Conduciendo la Investigación. Caracas: Editorial Comala, 2002
- Kliksberg, Bernardo (2004). La Ética y el Capital Social Cuentan: Ediciones Faces Universidad de Carabobo.

