

LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES Y LA MUJER RURAL



Formación | Consultoría y Proyectos



FEDERACIÓN
DE LA MUJER RURAL

LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES Y LA MUJER RURAL



Formación | Consultoría y Proyectos



FEDERACIÓN
DE LA MUJER RURAL



Primera edición: Septiembre 2009
Autor: Prevalia CGP S.L.U.
Aduana, 33-2º 28013 Madrid
Tel.: 91 531 19 00 Fax: 91 531 73 26

Diseño y maquetación: Cursoforum S.L.U.
Impresión: Taller Imagen
Depósito legal: SG-123-2009

FEMUR, *Federación de la Mujer Rural*, trabaja día a día en actuaciones que impulsen el reconocimiento social de las Mujeres Rurales y contribuyan a solucionar la problemática a la que se enfrentan: falta de oportunidades, falta de representación, dificultad de acceso al poder político, económico y social.

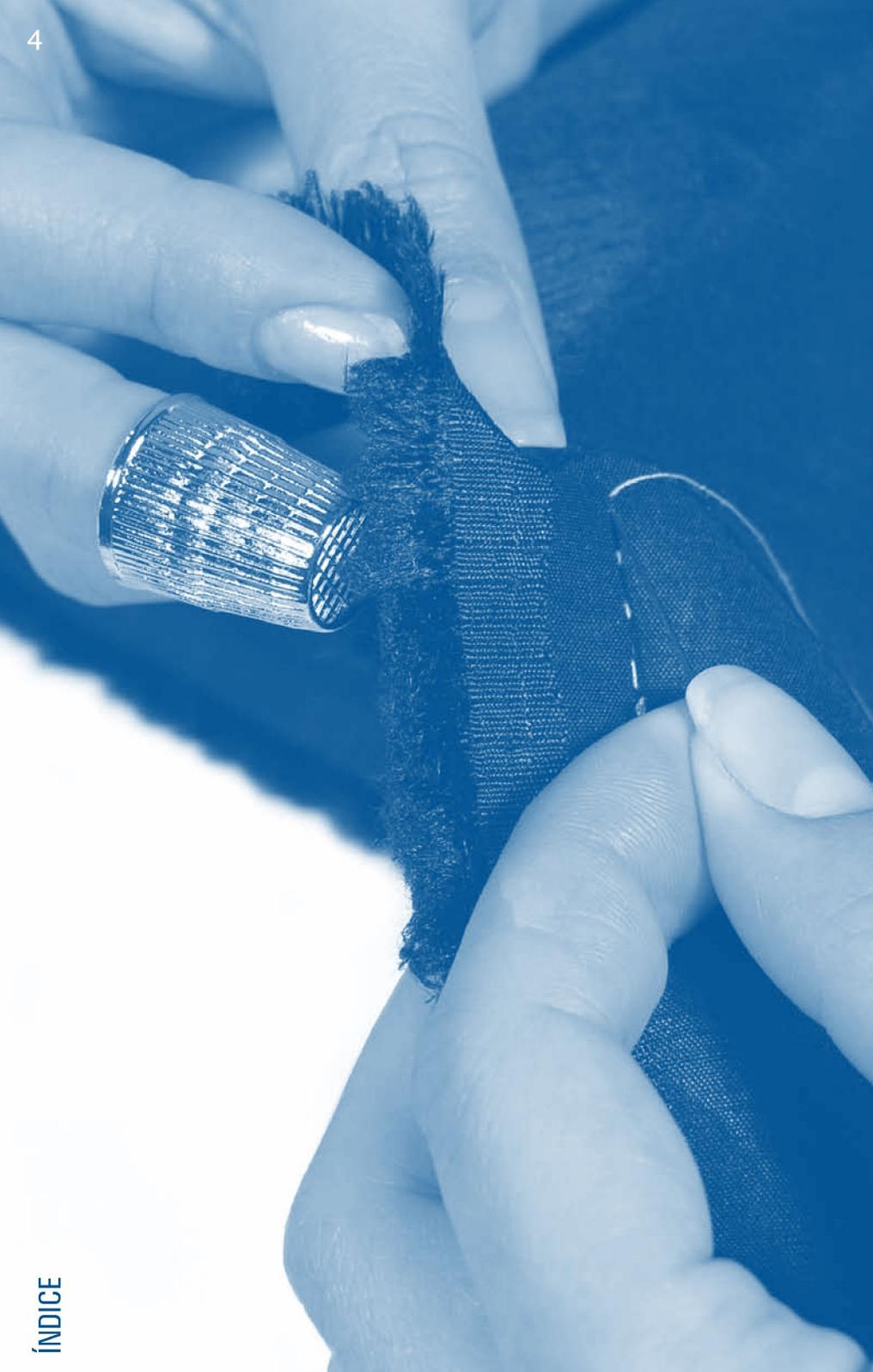
Con la finalidad de promover mejores condiciones de vida y de trabajo para la mujer rural, FEMUR ha promovido la edición de esta guía, consciente de la necesidad de abordar nuevos retos profesionales y la cualificación de la mujer en nuevos sectores del medio rural pero también de que estos retos se aborden desde una perspectiva de seguridad y salud.

La mujer rural, motor de parte importante de la actividad económica de muchos municipios españoles, ha de ser también ejemplo de concienciación y liderazgo en materia de trabajo seguro y prevención de riesgos laborales. Por ello FEMUR edita esta guía con la finalidad de:

- ▶ Informar sobre los riesgos específicos de la mujer rural para disminuir el índice de accidentalidad de este colectivo.
- ▶ Promocionar actitudes y comportamientos seguros en el ámbito rural, concretamente entre las mujeres.
- ▶ Promocionar una cultura de prevención entre las mujeres del medio rural.

Desde aquí queremos poner de manifiesto nuestro agradecimiento a la Consejería de Economía y Empleo de la Junta de Castilla y León por su apoyo en la realización de esta guía.

Juana Borrero Izquierdo
Presidenta nacional de FEMUR



índice

I. Antecedentes	7
II. Conceptos básicos.....	9
III. Riesgos específicos de la mujer en las distintas actividades productivas del mundo rural.....	19
1. Riesgos de carácter biológico.....	19
2. Riesgos derivados de la carga física.....	20
3. Riesgos derivados de los equipos de trabajo	24
4. Riesgos derivados de condiciones de temperatura y humedad	30
5. Riesgos derivados del uso de productos químicos....	33
Riesgos derivados del contacto con animales	35
Riesgos derivados de la carga mental.....	37
IV. Enfermedades profesionales en la mujer rural	39
V. Riesgos específicos de la mujer rural: situaciones específicas de gestación y lactancia.....	41
VI. Riesgos asociados a las tareas del hogar	47



I. Antecedentes

El colectivo al que se dirige la acción es el de las mujeres rurales, trabajadoras especialmente sensibles a determinados riesgos laborales, tanto por la desigualdad de género aún hoy patente de forma especial en el medio rural como por la especial peligrosidad asociada a situaciones de embarazo o lactancia.

Según el Censo Agrario, un 60% de las explotaciones tiene como titular a una mujer. Estas mujeres realizan un trabajo que se caracteriza principalmente por su carácter artesanal y por una relación con la vida del campo o los recursos naturales que suponen grandes esfuerzos físicos y horarios muy sacrificados, que dificultan o cuando menos generan grandes tensiones desde el punto de vista de la compatibilidad de la actividad laboral con la vida familiar.

Las actividades profesionales desarrolladas por la mujer rural suelen estar asociadas a un arte u oficio mecánico al que la mujer rural imprime un sello personal que diferencia sus productos de los producidos por un obrero fabril.

Dentro de las actividades que desarrollan las mujeres rurales podemos citar:

- ◆ Artesanía del vidrio.
- ◆ Artesanía del cuero.
- ◆ Producción artesanal de alimentos: productos lácteos (quesos, yogures, cuajadas,...), productos de panadería, mermeladas y otras conservas vegetales, conservas de anchoa, sobaos, hojaldres, azafrán, embutidos, miel, patés, etc.
- ◆ Joyería.
- ◆ Cerámica.
- ◆ Marroquinería.
- ◆ Centros de turismo rural.
- ◆ Centros de día.
- ◆ Agricultura.
- ◆ Ganadería.

En el año 2008 el sector agrario sufrió algo más de 33.000 accidentes en jornada de trabajo con baja, el 4% del total registrado. De ellos casi el 9% resultaron mortales. Dentro del sector agrario es la rama de agricultura, ganadería, caza y silvicultura la que registra el 90% de los accidentes, el resto se producen en actividades de la rama pesca y acuicultura.

Para aproximarnos a las causas de siniestralidad en el mundo rural tenemos que remitirnos a los datos que la VI ENCT (Encuesta Nacional de Condiciones de Trabajo) refiere para el Sector Agrario:

- ✎ Los riesgos más frecuentes son los golpes, los cortes y pinchazos, las caídas de personas al mismo nivel y desde altura.
- ✎ También destacan los daños producidos por animales y los sobreesfuerzos por manipulación manual de cargas muy ligados al trabajo manual realizado en esta actividad, así como el exceso de exposición al sol.
- ✎ Es importante también considerar la importancia de la intoxicación por manipulación de productos tóxicos, como plaguicidas, y los atrapamientos, atropellos y aplastamientos por máquinas, equipos y vehículos.
- ✎ Las causas de los riesgos de accidente en los que las diferencias son más acusadas entre el sector agrario y el total son: los desniveles del terreno, zanjas, taludes etc.; la imprevisibilidad de los animales; y las posturas forzadas o realización de sobreesfuerzos.

Con los antecedentes anteriores en esta guía atenderemos a los riesgos descritos, además de aquellos que emanan de un enfoque de género.

II. Conceptos básicos

Salud es el estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.

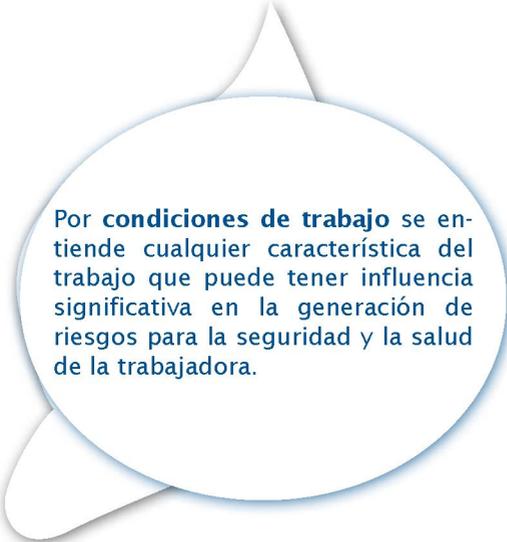
Organización Mundial de la Salud (1946).



Se entiende por **trabajo** la actividad productiva que se realiza, por lo general, a cambio de un salario; este concepto mercantil del trabajo carece de perspectiva igualitaria de género por cuanto no considera “trabajo” la actividad en el ámbito privado relacionada principalmente con la educación y cuidado de los niños y la atención del hogar. Este trabajo doméstico es el que ha realizado históricamente la mujer.

Actualmente la mujer rural va incorporándose al mundo laboral y empresarial, obteniendo de su trabajo, además de un **beneficio económico, un beneficio en forma de desarrollo de capacidades, mayor reconocimiento y autoestima** frente al aislamiento e invisibilización del trabajo doméstico. No obstante estos aspectos positivos del trabajo también es necesario prestar atención y prevenir **aspectos negativos del trabajo que se manifiestan principalmente como un deterioro de la salud** relacionado con las condiciones de trabajo.

La salud puede perderse o deteriorarse en función de los hábitos de vida, la edad, la calidad de los servicios médicos disponibles pero también a causa de las actividades laborales y las condiciones de trabajo.



Por **condiciones de trabajo** se entiende cualquier característica del trabajo que puede tener influencia significativa en la generación de riesgos para la seguridad y la salud de la trabajadora.

Desde hace muchos años se sabe qué situaciones y qué condiciones laborales suponen un riesgo para la salud de los/as trabajadores/as. Los factores que pueden alterar la salud de las mujeres trabajadoras en el ámbito rural están relacionados con:

- Factores organizativos: motivación del trabajo, horarios, comunicación, definición de procedimientos de trabajo, posibilidad de participación, jerarquía, ergonomía del puesto o adaptación a las capacidades del trabajador...
- Factores ambientales: exposición a gases tóxicos, ruido, vibraciones, radiaciones, calor, humedad, agentes biológicos,...
- Factores de seguridad: herramientas de trabajo, máquinas, instalaciones de trabajo.

Los riesgos que entraña el trabajo de la mujer rural pueden materializarse en daños a la salud de carácter inmediato (accidente de trabajo) o de carácter paulatino, de forma casi imperceptible (enfermedad profesional).

Accidente de Trabajo:

Toda lesión corporal que la trabajadora rural sufra con ocasión o a consecuencia del trabajo que realice. Los accidentes no ocurren por casualidad, obedecen a unos hechos que lo hicieron posible y que es necesario conocer para que el accidente no vuelva a ocurrir.

Enfermedad profesional: Aquel deterioro lento y paulatino de la salud de la trabajadora rural producido por una exposición crónica a situaciones adversas por el ambiente en el que se desarrolla el trabajo o por la forma en que esté organizado. Legalmente las enfermedades profesionales se establecen en un cuadro de enfermedades profesionales que incluye a los trabajadores/as agrarios por cuenta propia.

Desde hace muchos años se sabe qué situaciones y qué condiciones laborales suponen un riesgo para la salud de los/as trabajadores/as. Los factores que pueden alterar la salud de las mujeres trabajadoras en el ámbito rural están relacionados con:

- Factores organizativos: motivación del trabajo, horarios, comunicación, definición de procedimientos de trabajo, posibilidad de participación, jerarquía, ergonomía del puesto o adaptación a las capacidades del trabajador...
- Factores ambientales: exposición a gases tóxicos, ruido, vibraciones, radiaciones, calor, humedad, agentes biológicos,...
- Factores de seguridad: herramientas de trabajo, máquinas, instalaciones de trabajo.

Los riesgos que entraña el trabajo de la mujer rural pueden materializarse en daños a la salud de carácter inmediato (accidente de trabajo) o de carácter paulatino, de forma casi imperceptible (enfermedad profesional).

Los riesgos reales que entraña el trabajo de la mujer rural hacen relevantes los aspectos relacionados con la cotización a la Seguridad Social y las contingencias de cobertura voluntaria ya que en caso de accidente de trabajo o enfermedad profesional se adquiere el derecho a recibir asistencia médica, gratuidad de los tratamientos farmacéuticos y sanitarios de recuperación y, en caso de baja laboral, percibir la prestación que corresponda.

Para eliminar o, al menos, minimizar los riesgos derivados del trabajo, empresas y trabajadores tienen determinadas obligaciones y responsabilidades recogidas en la Ley de Prevención de Riesgos Laborales¹.

Principios de la Acción Preventiva

- ▶ **Evitar** los riesgos.
- ▶ **Evaluar** los riesgos que no se puedan evitar.
- ▶ Combatir los riesgos en su origen.
- ▶ **Adaptar el trabajo a la persona**, empezando por el diseño de puestos y tareas.
- ▶ Tener en cuenta la **evolución técnica**.
- ▶ **Sustituir lo peligroso** por lo que no entrañe o disminuya al máximo.
- ▶ Adoptar medidas que antepongan la **protección colectiva** a la individual.
- ▶ **Planificar** la prevención de forma que integre las técnicas, organización, relaciones sociales e influencia de factores ambientales.
- ▶ Aportar las debidas **instrucciones** a los trabajado-

¹ **Ley 31/1995** de prevención de riesgos laborales que fue parcialmente modificada por la Ley 54/2003 de reforma del marco normativo en prevención de riesgos laborales.

En esta ley se recogen **principios** que han de guiar la toma de decisiones de las empresarias rurales que tengan trabajadores a su cargo para que **la seguridad en el trabajo sea una realidad en sus actividades** y se establecen obligaciones para garantizar la salud de los mismos.

De forma esquemática las obligaciones generales que establece la Ley de Prevención de riesgos Laborales para las empresas son:

- ▶ Desarrollar un **plan de prevención de riesgos laborales, evaluar los riesgos** teniendo en cuenta, con carácter general, la naturaleza de la actividad, las características de los puestos de trabajo existentes y de los trabajadores que deban desempeñarlos y **planificar la actividad preventiva** para eliminar o reducir los riesgos identificados.
- ▶ Adoptar las medidas necesarias con el fin de que los **equipos de trabajo sean adecuados** para el trabajo que deba realizarse.
- ▶ Proporcionar gratuitamente a sus trabajadores **equipos de protección individual** adecuados para el desempeño de sus funciones y velar por el uso efectivo de los mismos.
- ▶ **Informar a los trabajadores** en relación con los riesgos para la seguridad y la salud de los trabajadores en el trabajo, las medidas y actividades de protección y prevención aplicables a esos y las medidas adoptadas ante situaciones de emergencia.

- ▶ Consultar a los trabajadores, y permitir su participación, en el marco de todas las cuestiones que afecten a la seguridad y a la salud en el trabajo.
- ▶ Garantizar que cada trabajador recibe una **formación** teórica y práctica, suficiente y adecuada, en materia preventiva.
- ▶ Analizar las posibles **situaciones de emergencia** y adoptar las medidas necesarias en materia de primeros auxilios, lucha contra incendios y evacuación de los trabajadores.
- ▶ Informar a los trabajadores e interrumpir la actividad en caso de riesgo grave e inminente.
- ▶ Garantizar a los trabajadores a su servicio la **vigilancia periódica de su estado de salud** en función de los riesgos inherentes al trabajo.
- ▶ **Notificar e investigar los accidentes** que se produzcan.
- ▶ Disponer de la **documentación** acreditativa del cumplimiento de las obligaciones anteriores a disposición de la Autoridad Laboral.
- ▶ **Cooperar** en la aplicación de la normativa sobre prevención de riesgos laborales cuando en un mismo centro de trabajo desarrollen actividades trabajadores de dos o más empresas.
- ▶ **Vigilar el cumplimiento por contratistas y subcontratistas** de la normativa de prevención de riesgos laborales en el caso de que la empresa contrate o subcontrate con otras la realización de obras o servicios correspondientes a su propia actividad.

- ▶ Garantizar de manera específica la protección de los trabajadores que, por sus propias características personales o estado biológico conocido, incluidos aquellos que tengan reconocida la **situación de discapacidad física, psíquica o sensorial**, sean **especialmente sensibles** a los riesgos derivados del trabajo.
- ▶ **Proteger especialmente la salud de trabajadoras embarazadas y de menores.**

Las actuaciones que las empresas desarrollan para mejorar y mantener las condiciones de seguridad y salud han de ir de la mano de la colaboración y responsabilidad de los trabajadores en el desarrollo de sus funciones. Conscientes del papel de unos y otros en materia de prevención de riesgos laborales la Ley de prevención también incorpora una serie de deberes de los trabajadores.

Obligaciones de los trabajadores:

- ▶ **Velar por su propia seguridad** y salud en el trabajo y por la de aquellas otras personas a las que pueda afectar su actividad profesional, mediante el cumplimiento de las medidas de prevención que en cada caso sean adoptadas y siguiendo las instrucciones de la empresa.
- ▶ **Usar adecuadamente** las máquinas, aparatos, herramientas, sustancias peligrosas, equipos de transporte y, en general, cualesquiera otros medios con los que desarrollen su actividad.
- ▶ **Utilizar correctamente los medios y equipos de protección** facilitados por la empresa, de acuerdo con las instrucciones recibidas de éste.
- ▶ **No poner fuera de funcionamiento y utilizar correctamente los dispositivos de seguridad existentes** o que se instalen en los medios relacionados con su actividad o en los lugares de trabajo en los que ésta tenga lugar.

- ▶ **Informar** de inmediato a su superior jerárquico directo, y a los trabajadores designados para realizar actividades de protección y de prevención o, en su caso, al servicio de prevención, **acerca de cualquier situación que, a su juicio, entrañe, por motivos razonables, un riesgo para la seguridad y la salud de los trabajadores.**
- ▶ **Contribuir al cumplimiento de las obligaciones** establecidas por la autoridad competente con el fin de proteger la seguridad y la salud de los trabajadores en el trabajo.
- ▶ **Cooperar con el empresario** para que éste pueda garantizar unas condiciones de trabajo que sean seguras y no entrañen riesgos para la seguridad y la salud de los trabajadores.

La mujer rural ha de trabajar con seguridad por principio, porque a su papel como fuerza económica se une en muchas ocasiones su papel como educadora. La prevención de riesgos, la realización del trabajo de forma segura ha de ser una actitud inherente, co-sustancial a la mujer rural y aplicada tanto en el medio laboral como en el medio doméstico.

El primer paso para este logro es que la mujer rural conozca los principales riesgos a los que puede verse expuesta, el daño a su salud que estos riesgos pueden causar y las medidas preventivas básicas para que el trabajo no perjudique su salud.



III. Riesgos específicos de la mujer en las distintas actividades productivas del mundo rural

Los principales riesgos a los que está expuesta la mujer rural derivan del empleo de máquinas y herramientas, el contacto con animales, las condiciones que caracterizan el trabajo al aire libre y el empleo de diferentes productos químicos en el campo y en algunas actividades artesanales.

A continuación describiremos estos riesgos planteando situaciones o actividades profesionales en las que pueden aparecer.

1. Riesgos de carácter biológico

Las actividades principales del mundo rural con riesgo biológico son las siguientes:

- Trabajos en centros de producción de alimentos.
- Trabajos agrarios.
- Actividades en las que existe contacto con animales o con productos de origen animal.
- Trabajos de asistencia sanitaria.

Estos riesgos pueden provocar la aparición de enfermedades infecciosas o parasitarias transmitidas por animales o sus productos y cadáveres o bien originadas por moho, esporas o restos orgánicos.

Enfermedades ocupacionales más frecuentes en el mundo rural

Gripe, resfriado: personal dedicado a cualquier actividad

Brucelosis: personal que trabaja con ganado y sus derivados: carne, leche etc.

Carbunco: personal que maneja animales o carne, pieles o cuero de animales infectados.

Listeriosis: personal que trabaja con ganado y sus derivados: carne, leche etc

Dermatitis infectocontagiosas: en ordeñadores, taladores de arboles, jardineros y agricultores, personal que trabaja con ganado.

Para evitar este riesgo sigue siempre las siguientes medidas higiénicas:

- No comas, bebas ni fumes en zonas de trabajo
- Dispón de unos minutos para tu aseo personal antes de las comidas y cuando te vayas del trabajo, utilizando jabón antiséptico para la piel
- Utiliza equipos de protección individual tales como guantes, botas y mascarillas, así como ropa de trabajo específica a tu tarea. Guárdalos en un lugar adecuado.
- Estos equipos vienen acompañados de unas instrucciones; recuerda leerlas para tener en cuenta la forma de usarlos y conservarlos.
- No mezcles tu ropa de trabajo con tu ropa de diario y lávala a parte.

2. Riesgos derivados de la carga física

En muchas de las actividades del mundo rural es frecuente la **manipulación de cargas, sobre todo de forma manual**.

¿Qué es la manipulación manual de cargas?

- La carga debe ser igual o superior a 3 kg.
- Necesita esfuerzo físico por parte de la trabajadora.
- Conlleva operaciones de:
 - Levantamiento y colocación.
 - Empuje, tracción y desplazamiento.
 - Transporte y mantenimiento de una carga alzada.
 - Sujeción con las manos o la espalda.
 - Lanzamiento de una carga de un lugar a otro o entre personas.

También es frecuente la adopción de posturas forzadas a la hora de trabajar.

Qué son las posturas forzadas

Los riesgos más importantes y más frecuentes que se derivan de la manipulación manual de cargas y de la adopción de posturas forzadas son:

S o n aquellas posiciones de trabajo que supongan que una o varias regiones anatómicas (tronco, brazos y piernas) dejen de estar en una posición natural de confort para pasar a una posición forzada.

- Sobreesfuerzos.
- Fatiga física.
- Lesiones músculo esqueléticas.

Las causas más comunes de la aparición de estos riesgos podemos encontrarlas tanto en factores biomecánicos (repetitividad de la tarea, permanencia de pie durante largos periodos de tiempo, aplicación de fuerza intensa), factores organizativos (largas jornadas de trabajo y a horas intempestivas), y factores individuales (sexo, edad, características físicas, enfermedades o lesiones...).

Las actividades más comunes donde pueden sufrirse dichos riesgos laborales son:

→ **Actividades de producción artesanal de alimentos:**

Sobretudo en tareas de envasado y almacenamiento del producto en actividades de elaboración de quesos, de embutido, de conservas vegetales.... en las que las trabajadoras deben manipular cajas con producto de elevado peso, o realizar manualmente determinadas operaciones del proceso productivo (por ejemplo “darle la vuelta a la cámara de conservación de quesos”, embutir, etc.).

→ **Actividades relacionadas con la ganadería:** al ordeñar animales, limpiar cuadras, poner de comer a los animales, etc.

→ **Centros de día:** en donde hay que ayudar a los residentes a levantarse, o acostarse lo que conlleva la adopción de posturas forzadas.

→ **Otras** como joyería, marroquinería, vidrio etc. en las que se tiende a adoptar posturas forzadas como doblar la espalda dado el grado de precisión necesario.

Para evitar los riesgos derivados de la carga física se pueden adoptar una serie de medidas preventivas:

- ▶ No manipules manualmente cargas mayores a 15 Kg.
- ▶ Si puedes, ayúdate de elementos auxiliares como carros con ruedas, con asas o agarres, transpaletas, poleas etc., e intenta que el peso transportado sea el menor posible. Además debes empujar y caminar de frente, no tirar y caminar hacia atrás.

- ▶ Mantén siempre la espalda derecha y evita los giros.
- ▶ No levantes cargas por encima de los hombros, y no bajes cargas por debajo de la mitad de la pierna.
- ▶ A la hora de levantar una carga:
 - ▶▶ Separa los pies, colocando un pie más adelantado que el otro de forma que adquieras una posición estable.
 - ▶▶ Dobla las piernas con la espalda recta y sujeta firmemente la carga contra el cuerpo empleando las dos manos.
 - ▶▶ Levanta la carga extendiendo las piernas, con la espalda recta y manteniendo la carga próxima al cuerpo con los brazos y codos pegados a los lados del cuerpo.
- ▶ Intenta realizar pequeñas pausas y efectúa estiramientos y movimientos suaves de cuello, tronco, brazos y piernas.
- ▶ Alterna la posición de pie con la posición sentado para prevenir la fatiga si la tarea te lo permite. Sino, cambia la posición de apoyo del peso del cuerpo entre el pie derecho y el pie izquierdo.
- ▶ Utiliza un calzado cómodo (ni con tacón excesivo ni calzado plano), de forma que sujete firmemente el talón y se amolde a la curvatura natural del pie.

3. Riesgos derivados de los equipos de trabajo

En muchas de las actividades que la mujer desempeña en el mundo rural existen distintos equipos de trabajo que pese a que son de menor complejidad que a escala industrial conllevan riesgos para la seguridad de las trabajadoras que las manipulan.



Maquinaria habitual en el mundo rural

- ▶ Cubas de coagulación y prensas para elaborar queso.
- ▶ Cubas eléctricas e incubadoras para elaboración de yogur.
- ▶ Embutidoras manuales o eléctricas y picadoras para la elaboración de chorizo, morcilla etc.
- ▶ Envasadoras a vacío para productos cárnicos, quesos, pimientos, anchoas etc.
- ▶ Amasadoras, batidoras y hornos para la fabricación de pan y dulces.
- ▶ Destiladoras para la elaboración de licores.
- ▶ Cafeteras, hornos, batidoras etc. en hostelería.
- ▶ Segadoras, tractores y otra maquinaria agrícola para la recolección de alimentos.
- ▶ Ordeñadora en explotaciones ganaderas.
- ▶ Cerradoras en la elaboración de conserva de pimiento, tomate, mermeladas etc.

Los equipos de trabajo pueden ser:

- Máquinas utilizadas para el desarrollo de un trabajo.
- Máquinas para la elevación de cargas o personas.
- Equipos a presión, aparatos a gas, equipos de soldadura y compresores.
- Herramientas portátiles y herramientas manuales (alicates, destornilladores, taladros...).

También es muy frecuente el uso de pequeña herramienta manual o eléctrica sobre todo para aquellas tareas que conllevan un elevado grado de perfeccionismo como en joyería, marroquinería, vidrio.

En general, cualquier máquina debe ser adecuada para el trabajo a realizar, siendo necesario tener en cuenta para qué usos son inadecuadas y para qué condiciones no previstas son peligrosas.

Una máquina debe tener:

- Marcado CE: marcado obligatorio en aquellas máquinas posteriores al 1/01/1995.
- Declaración CE de conformidad: compromiso escrito del fabricante sobre la seguridad de la máquina
- Manual de instrucciones en castellano.

Además deben llevarse a cabo un mantenimiento y revisiones sobre las mismas, para asegurar su correcto funcionamiento. Por otra parte quién tenga que utilizar la máquina debe estar formado para ello e informado de los riesgos y medidas preventivas que su utilización conlleva.

Los riesgos principales derivados de la utilización de equipos de trabajo, así como las medidas preventivas que se deben adoptar en su utilización son los siguientes:

→ **Golpes, cortes y contactos con elementos móviles**

Causa: elementos móviles de las máquinas utilizadas (picadoras, embutidoras, cubas de coagulación, segadoras, desbrozadoras, tractores etc.).

Medidas:

- ▶ Asegúrate de que la máquina tiene los resguardos y dispositivos de seguridad adecuados.
- ▶ No retires dichos resguardos y dispositivos de seguridad cuando utilices la máquina.
- ▶ Utiliza los equipos de protección individual necesarios, tales como guantes y botas.
- ▶ Mantén una distancia de seguridad frente a los elementos móviles de la máquina con la que trabajas.

→ **Proyección de partículas**

Causa: generación de virutas, partículas del terreno etc. durante el uso de máquina (por ejemplo en equipos agrícolas).

Medidas:

- ▶ Utiliza gafas de protección para evitar que te salten partículas a los ojos.
- ▶ Si el equipo posee resguardos para evitar este riesgo, no los retires cuando estés trabajando con el.

→ Atrapamiento por o entre objetos

Causa: Aberturas o mecanismos (elementos de transmisión...) de las máquinas (por ejemplo las ruedas de un tractor...).

Medidas:

- ▶ No utilices ropa holgada y no llesves anillos, cadenas, pulseras o cualquier otro elemento que pueda ser susceptible de sufrir un atropamiento por algún elemento de la máquina.
- ▶ Antes de limpiar la máquina o de llevar a cabo cualquier operación de mantenimiento de la misma, desconecta la máquina de la corriente eléctrica para evitar que se ponga en marcha de forma accidental.
- ▶ Utiliza la máquina con los resguardos y elementos de seguridad que tengan.

→ Sobreesfuerzos

Causa: adopción de posturas forzadas durante el uso de máquinas (por ejemplo al recoger moldes de las cubas de coagulación, o la postura que se adopta al recoger producto plantado o sembrado...).

Medidas:

- ▶ Evita la realización de posturas forzadas durante el trabajo con la máquina (espalda encorvada, brazos por encima de los hombros, rodillas flexionadas etc.).
- ▶ Trabaja de frente a la máquina y con la espalda recta (utilizando medios auxiliares si es necesario como pedestales o plataformas para elevar el plano de trabajo, o utilizando mesas de apoyo con patas extensibles para disminuir el plano de trabajo).

→ Contactos eléctricos

Causa: uso de máquinas con fuente de alimentación eléctrica.

Medidas:

- ▶ No dejes conectados a la red aquellos equipos que no estás utilizando.
- ▶ Mantén siempre los cuadros eléctricos cerrados.
- ▶ No utilices cables que estén defectuosos, clavijas de enchufe rotas, ni aparatos eléctricos con la carcasa defectuosa.

- ▶ Para desconectar una clavija de enchufe tira de ella, nunca del cable de alimentación.
- ▶ No tires de un cable para mover aparatos o maquinaria eléctrica.
- ▶ Evita que se estropeen los cables y conductores eléctricos: protégelos de quemaduras, sustancias corrosivas, cortes, pisadas de vehículos etc.,
- ▶ Mantén las bases de enchufes y las clavijas bien sujetas y limpias.
- ▶ Asegúrate de que la instalación eléctrica tiene protección diferencial adecuada.
- ▶ Nunca mojes un aparato eléctrico, y mantén libre de humedad el lugar donde se encuentran los equipos eléctricos.

→ Contactos térmicos

Causa: altas temperaturas generadas en elementos de transmisión de energía calorífica o por resistencias eléctricas (por ejemplo en las cubas eléctricas de fabricación de yogur, hornos en panaderías, hornos de fundición para elaborar vidrio...).

Medidas:

- ▶ Protege con aislantes de calor aquellas partes de la máquina que alcancen elevadas temperaturas.
- ▶ Identifica y señaliza las partes calientes accesibles de una máquina.

- ▶ Utiliza guantes específicos para contactos térmicos.

→ Exposición a ruido

Causa: utilización o proximidad de máquinas que emiten ruido (por ejemplo salas de ordeño, obradores de alimentos, equipos agrícolas...).

Medidas:

- ▶ Si el nivel de ruido existente en tu zona de trabajo te resulta molesto, utiliza tapones auditivos u orejeras. Recuerda que las pérdidas de audición no tienen tratamiento y son irrecuperables.
- ▶ Realiza un mantenimiento periódico de las máquinas (lubricación, engrase...).
- ▶ Intenta permanecer el mínimo tiempo posible en la zona expuesta a ruido, realizando rotación de tareas y pequeñas pausas.

4. Riesgos derivados de condiciones de temperatura y humedad

En el mundo rural es muy habitual el trabajo en condiciones extremas de temperatura y de humedad.

Algunas de las actividades en las que se hace más patente este hecho son:

- Trabajos relacionados con la agricultura: sembrado, plantación, recogida, tratamiento de la tierra etc. que se hacen al aire libre y por lo tanto expuestos a altas temperaturas en verano y a bajas temperaturas en invierno.
- Trabajos relacionados con la producción de alimentos: en los que se necesita entrar en cámaras frigoríficas a bajas temperaturas o utilizar hornos para la cocción de los alimentos.
- Trabajos relacionados con la ganadería: cuidado del ganado en sus cuadras donde no existe climatización, sacar al ganado a comer al aire libre...
- Fabricación de vidrio artesanal: donde se utilizan fundiciones a elevadas temperaturas.

Los riesgos más importantes y las medidas a adoptar son las siguientes:

→ **Exposición al sol:**

- ▶ Protege la cara con viseras o sombreros.
- ▶ Utiliza gafas con cristales protectores frente a radiaciones.
- ▶ Utiliza crema protectora.

Riesgos asociados



Quemaduras
Lesiones oculares
Lesiones en la piel

→ **Temperaturas elevadas:**

- ▶ Ingiere líquidos sin alcohol a menudo, preferiblemente sin gas y en pequeñas cantidades a lo largo de la jornada laboral.

- ▶ Cubre la mayor parte del cuerpo con la ropa de trabajo y, si es posible, utiliza ropa de colores claros.
- ▶ Evita comidas excesivamente grasas.
- ▶ Efectúa descansos en zonas que se encuentren a la sombra.

Riesgos asociados

Pérdida de líquido
Calambres
Lipotimias
Golpe de calor

→ Temperaturas bajas:

- ▶ Usa ropa de abrigo especialmente gorro, guantes y calzado impermeable adecuado.
- ▶ Toma bebidas calientes durante los periodos de descanso, pero nunca recurras a las bebidas alcoholicas para entrar en calor.

Riesgos asociados

Hipotermia
Congelación parcial de miembros
Congelación total

- ▶ En caso de tener que entrar a las cámaras frigoríficas:
 - ▶▶ Abrigate, ponte ropa y calzados adecuados, así como chalecos y guantes aislantes para el frío.
 - ▶▶ No permanezcas más que el tiempo indispensable en las mismas.

Requisitos de las cámaras frigoríficas:

- Apertura desde el interior.
- Señal luminosa de presencia de personas en el interior.
- Si son de temperatura menor a 0°C deben tener alarma acústica y luminosa y hacha.

5. Riesgos derivados del uso de productos químicos

En los lugares de trabajo del mundo rural se recurre a gran variedad de productos químicos para distintas finalidades.

- Trabajos relacionados con la ganadería: fármacos para tratamiento veterinario, alimentos para los animales, productos de limpieza para las instalaciones.
- Trabajos relacionados con la agricultura: biocida, fertilizantes, pesticidas y otros productos fitosanitarios.
- Fabricación de jabón: en la que se utiliza sosa cáustica.
- Fabricación de ropa y marroquinería: en las que se utilizan colorantes.
- Fabricación de joyas artesanales: en los que se utilizan adhesivos.
- Otras actividades como centros de turismo rural, centros de día, elaboración de alimentos etc., donde se utilizan productos de limpieza de distinta naturaleza.

Vías de entrada al organismo de productos químicos

Por inhalación
Por contacto
Por ingestión

Del uso de productos químicos se derivan una serie de riesgos:

- Físicos: explosivos, inflamables, comburentes...
- Para la salud humana: tóxicos, corrosivos, irritantes, sensibilizantes...
- Para el medio ambiente.

Las consecuencias de la materialización de estos riesgos son diversas, teniendo entre las más importantes:

- ▶ Incendios por inflamarse un producto inflamable o por reaccionar un producto comburente.
- ▶ Intoxicación por inhalar o ingerir un determinado producto tóxico.
- ▶ Dermatitis por manipular un producto químico irritante.
- ▶ Quemadura por manipular un producto químico corrosivo.
- ▶ Enfermedades que, en los casos más graves pueden ser de tipo cancerígeno.

Para evitar estos riesgos:

- ▶ Sigue las indicaciones que se recogen en la etiqueta del producto, especialmente en lo relativo a dosis, equipos de protección (si debes usar guantes, gafas, mascarilla etc.) y formas de uso.
- ▶ Deja los envases que utilices herméticamente cerrados para que no se produzcan pérdidas ni derrames.
- ▶ Nunca mezcles productos entre sí.

- ▶ Si haces un trasvase de producto a otro envase identifica de que producto se trata para evitar confusiones.
- ▶ Si tienes que pulverizar o rociar un determinado producto vigila la dirección del viento para que el producto no te alcance a ti o a otra persona.
- ▶ No comas, bebas o fumes si has utilizado un producto químico. Antes lávate bien las manos con agua y jabón.
- ▶ No mezcles la ropa de trabajo con la ropa de calle, y lávala por separado.

6. Riesgos derivados del contacto con animales

Como se viene comentando en el mundo rural el contacto con animales es muy habitual en distintas actividades, tanto de forma voluntaria como de forma accidental.

- Actividades de ganadería: en las que se obtiene la materia prima de los animales para elaborar distintos productos alimenticios (por ejemplo leche para elaborar queso, o carne para elaborar embutido).
- Actividades de agricultura: en la que la presencia de distintos seres vivos es muy común mientras se trabaja en el campo (insectos, reptiles, perros, ovejas etc.).
- Fabricación de miel: en la que el contacto con las abejas es directo.

Los riesgos más importantes derivados del contacto con seres vivos son los siguientes:

- Picaduras.
- Mordeduras de reptiles u otros animales.
- Dermatitis por contacto con animales que posean sustancias irritantes (procesionaria del pino).
- Ataques por algunas especies animales (coces, golpes, aplastamientos, mordeduras...).
- Infección de heridas.

Sigue las siguientes pautas de actuación:

- ▶ No trates al animal de forma violenta, ya que el puede reaccionar de la misma manera.
- ▶ Para evitar picaduras usa guantes y botas. En el caso de las colmenas tapate la cara también.
- ▶ Utiliza ropa poco llamativa mientras realizas trabajos en el campo.
- ▶ No realices ninguna actividad con animales si no conoces su comportamiento habitual.
- ▶ No entres en el radio de acción de movimiento de los animales ni te coloques en zonas ciegas de estos.
- ▶ Además ten en cuenta que:
 - ▶▶ En caso de determinadas picaduras (reptiles o arácnidos peligrosos) acude al centro asistencial más cercano, ya que puede ser necesario un antídoto para el veneno.
 - ▶▶ Siempre que tengas una herida causada por un animal debes lavarla bien con agua y jabón para evitar que se infecte.

7. Riesgos derivados de la carga mental

En el medio rural la realización de largas jornadas laborales así como la realización de tareas a horas muy tempranas (por ejemplo el ordeño de animales o la recogida de alimentos en el campo de madrugada) son muy habituales. Además junto a las responsabilidades de la mujer en el desempeño de sus tareas laborales, se añaden las responsabilidades que se asumen en el ámbito familiar, tales como el cuidado de familiares dependientes o mayores (suegros, padres etc.); el peso de las actividades domésticas, el cuidado de los hijos, etc. Todo ello, propiciado por la falta de ayudas externas públicas, falta de servicios e infraestructuras del medio rural, hace necesario reflejar el término de riesgos derivados de la carga mental.

El riesgo más importante derivado de la carga mental es la fatiga emocional, que se puede manifestar en distintos aspectos:

- **Psicosomáticos:** fatiga crónica, frecuentes dolores de cabeza, problemas de sueño, desórdenes gastrointestinales, pérdida de peso, dolores musculares.
- **Conductuales:** abuso de determinadas sustancias (alcohol, café, tabaco, medicamentos...), incapacidad para vivir de forma relajada, superficialidad en el contacto con los demás, comportamientos de alto riesgo, aumento de conductas violentas.

- **Emocionales:** distanciamiento afectiva, impaciencia e irritabilidad, discapacidad de concentración, sentimientos depresivos...
- **En el ambiente laboral:** detrimento de la calidad de los servicios que se presta a los clientes, aumento de interacciones hostiles, comunicaciones deficientes.

Como medidas de prevención ten en cuenta las siguientes:

- ▶ Intenta equilibrar tus áreas vitales: familia-amigos-aficiones-descanso-trabajo, evitando que una sobresalga más que la otra.
- ▶ Realiza actividades extra laborales y extra familiares que te gusten, como puede ser caminar, leer...
- ▶ Intensifica tus relaciones personales (apúntate a cursos que te interesen, acude a actos recreativos que se realicen en tu pueblo o en pueblos vecinos...) Dedica un tiempo a ti misma.
- ▶ Duerme las horas necesarias para estar descansada, y tomate pequeños descansos a lo largo del día (haz un parón a media mañana de diez minutos, realiza una pequeña siesta después de comer...).
- ▶ Pide ayuda a tus familiares para las tareas domésticas, haciendo una repartición de tareas entre los miembros de tu familia.
- ▶ Si crees que necesitas ayuda profesional no dudes en solicitarla.

IV. Enfermedades profesionales en la mujer rural

Muchos de los riesgos vistos en la presente guía pueden originar una enfermedad profesional.

Enfermedad profesional

La contraída a consecuencia del trabajo ejecutado por cuenta ajena, o cuenta propia en el caso agrario, causada por determinados agentes físicos, químicos o biológicos.



Entre las enfermedades profesionales más comunes que se pueden encontrar en el mundo rural, están:

- Trastornos tendinosos.
- Síndrome del túnel carpiano.
- Asma.
- Bronquitis crónica.
- Rinitis.
- Dermatitis.
- Cáncer profesional.
- Sordera.

Es necesario hacer referencia a la Fibromialgia, que aunque no está reconocida como enfermedad profesional se trata de una enfermedad común en la mujer. Se caracteriza por un dolor crónico muscular, altos niveles de fatiga, inestabilidad emocional, perturbación del sueño y afectación de la actividad diaria y de las relaciones sociales. En caso de que estos síntomas se agraven como consecuencia del trabajo esta enfermedad puede ser tratada como accidente de trabajo.

V. Riesgos específicos de la mujer rural: Situaciones específicas de gestación y lactancia

Muchas mujeres del mundo rural trabajan durante el embarazo y generalmente reanudan su actividad laboral durante el considerado periodo de lactancia (16 semanas después del parto o 18 en caso de parto múltiple).

El embarazo no es una enfermedad sino un aspecto de la vida cotidiana.

Algunos de los peligros existentes en el lugar de trabajo pueden afectar a la seguridad y salud de la mujer embarazada o que ha dado a luz recientemente, así como a la de sus hijos. El embarazo conlleva una serie de cambios fisiológicos y psicológicos que hacen que determinadas condiciones que son aceptables en condiciones normales pueden dejar de serlo en el embarazo, periodo de parto reciente o periodo de lactancia.

Cambios fisiológicos

- ▶ Cambios metabólicos y hormonales.
- ▶ Cambios en el sistema respiratorio.
- ▶ Cambios en el sistema circulatorio.
- ▶ Cambios físicos: aumento del volumen abdominal y de la curvatura de la parte inferior de la columna vertebral.

Cambios psicológicos

- ▶ Cambios de humor.
- ▶ Temores y preocupaciones.

Por ello, es fundamental tener en cuenta qué tipo de riesgos pueden afectar a la mujer rural durante el embarazo, periodo de parto reciente y periodo de lactancia:

Riesgos generales:

- Fatiga mental, fatiga física y duración de la jornada de trabajo (laboral y doméstico).
- Posturas forzadas.
- Manipulación manual de cargas.
- Trabajos realizados de pie.
- Trabajos realizados sentada.
- Trabajos en altura.
- Trabajo nocturno, a turnos o solitario.

Riesgos específicos:

- Choques, vibraciones o movimientos.
- Ruido.
- Frío o calor extremos.
- Algunos agentes químicos.
- Algunos agentes biológicos.

Durante el embarazo, periodo de parto reciente y periodo de lactancia ten en cuenta las siguientes recomendaciones:

Respecto a los riesgos generales:

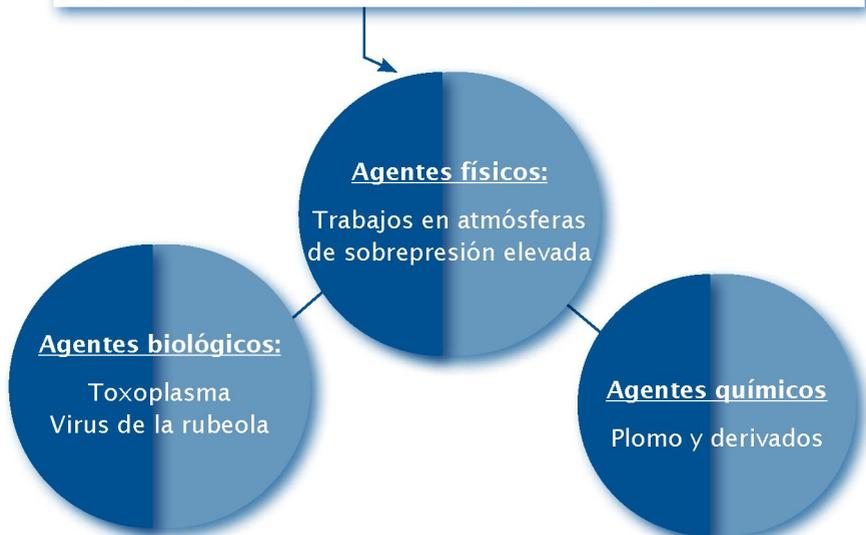
- Vigila el tiempo y el volumen de trabajo, así como que el ritmo no sea excesivo.

- Realiza pausas más largas o más frecuentes.
- No realices trabajos en los que debas adoptar posturas forzadas, especialmente del tronco y durante el tercer trimestre de embarazo.
- Alterna la posición de pie con la posición sentada (no pases más de 4 horas trabajando de pie).
- No realices trabajos en altura.
- Para la manipulación manual de cargas ten en cuenta:
 - ▶ 10 kg como peso **límite** en el manejo manual de cargas.
 - ▶ 8 kg para las situaciones de empuje y arrastre.
 - ▶ Levantamiento regular de pesos no superiores a 5 kg.

Respecto a los riesgos específicos:

- No utilices máquinas, vehículos o herramientas que produzcan vibraciones.
- No te expongas a niveles de ruido elevados, especialmente a partir de la semana 25 de embarazo.
- Limita al máximo la exposición a altas y bajas temperaturas.
- Extrema las medidas higiénicas, especialmente si estás en contacto con animales, alimentos y tierra.
- Presta especial atención a la etiqueta de los productos químicos que utilizas, para ver si conlleva algún riesgo específico para el embarazo.

Agentes prohibidos recomendados para la mujer embarazada



Agentes prohibidos recomendados para la mujer en periodo de lactancia





VI. Riesgos asociados a las tareas del hogar

Además de los riesgos asociados al trabajo, vistos en la presente guía, existen otro tipo de riesgos relacionados con las tareas que la mujer realiza en el hogar (limpieza, cuidado de niños, cuidado de ancianos, cocinar...), que pueden causar accidentes no menos importantes que los derivados de una actividad laboral.

Los accidentes del hogar son más frecuentes en mujeres, incidiendo principalmente en edades avanzadas.

Entre los accidentes más comunes que se sufren en el hogar están los siguientes:

- **Caídas**: derivadas de suelos mojados, originados por pavimentos mojados o sucios, existencia de huecos en el suelo, presencia de escaleras...

Para prevenir estos accidentes se debe tener en cuenta:

- ▶ Mantener el suelo lo más libre posible de obstáculos, limpio y evita superficies resbaladizas.
- ▶ Si encerar el suelo, utiliza cera o productos no desli-zantes.
- ▶ En la bañera, utiliza alfombras o pegatinas antidesli-zantes.



- ▶ Revisa que las escaleras de acceso a la vivienda tengan barandilla de altura no inferior a 90 cm. y dispongan de pasamanos en todos sus tramos.
- ▶ Pide ayuda para transportar bultos voluminosos, aunque no sean pesados.
- ▶ No utilices escaleras de mano defectuosas) ni las bajas de espaldas; han de ser bajadas siempre de cara a ellas, agarrándose a sus largueros.
- ▶ Evita utilizar sillas o muebles para alcanzar objetos altos en vez de escaleras apropiadas.

→ **Intoxicaciones, alergias e irritaciones:** causadas principalmente por medicamento, productos de limpieza, productos domésticos de jardinería y combustibles...

Los accidentes causados por estos productos son, en general, consecuencia de su ingestión y, más raramente, de su inhalación o contacto con la piel.

Como normas generales para prevenir estos accidentes:

- Guarda dichos productos en lugar seguro, fuera del alcance de los niños.
- Etiqueta debidamente los recipientes y a ser posible mantener los productos en sus envases originales.
- Presta cuidado a los envases que se parecen entre sí.
- Sigue las instrucciones de uso del fabricante del producto.
- No almacenes alimentos con productos de limpieza.

- Presta especial atención al uso de estufas y braseros. No los utilices en habitaciones sin ventilación, y nunca los uses en los dormitorios.

→ **Quemaduras:** ocasionadas por el contacto o proyección de partículas o líquidos a temperaturas elevadas al cocinar, usar determinados productos químicos, utilizar recipientes con cuerpos calientes...

Para que no ocurran:

- Utiliza objetos provistos de elementos de agarre aislante (mangos, asas, etc.), en buen estado.
- Utiliza guantes o manoplas aislantes para mover objetos calientes o manipular dentro de un horno encendido.
- Evita las salpicaduras, usando cubiertas o tapaderas mientras se cocinan los alimentos.
- Los mangos de sartenes, cacerolas y pucheros no deben sobresalir del mueble de cocina.
- Presta atención a la hora de planchar. Pon la plancha en vertical cuando no la estés utilizando.
- Manipula con cuidado cualquier producto químico así como la sosa cáustica o la cal viva.

→ **Incendios y explosiones:** Para que se inicie un incendio, sólo hace falta que se unan tres elementos que están siempre en el hogar:

- Aire.
- Combustible: gases (butano, gas ciudad...), líquidos (productos químicos) y sólidos (papel, plástico...)
- Foco de calor: chispas, planchas, radiadores, estufas, mecheros, cigarrillos...

Como normas generales:

- ▶ No dejes nada cocinando en el fuego ni aparatos eléctricos en marcha cuando te vas de casa.
- ▶ Pasa las revisiones periódicas a la caldera de la calefacción y agua caliente.
- ▶ En caso de fuga de gas no enciendas ni apagues luces; ventila al máximo posible y avisa a la compañía.
- ▶ Si notas olor a tostado, revisa y localiza el origen, puede tratarse de un sobrecalentamiento de la instalación eléctrica que originará un peligroso cortocircuito o un incendio.
- ▶ Coloca ceniceros adecuados en los lugares oportunos.
- ▶ No fumes en la cama.

→ **Electrocución:** debido sobre todo a contactos eléctricos sobre todo en ambiente húmedo.

Para evitarlo:

- No conectes aparatos que se hayan mojado.
- Procura no usar ni tocar aparatos eléctricos estando descalza, aún cuando el suelo esté seco.

- Cuidado con las estufas eléctricas, tomas de corriente y otros aparatos eléctricos sobre todo en el cuarto de baño.

→ **Golpes y atrapamientos:** producidos generalmente con objetos fijos, como muebles, escaleras, puertas, ventanas, etc., o bien, con objetos móviles, caídas de tiestos, herramientas, estanterías, etc.

Para evitarlos:

- ▶ No dejes armarios, puertas, cajones...abiertos.
- ▶ Intenta que todos los muebles y objetos de decoración tengan cantos redondeados, no aristas vivas.
- ▶ Mantén una iluminación adecuada en toda la casa.
- ▶ No conectes aparatos que se hayan mojado.
- ▶ Procura no usar ni tocar aparatos eléctricos estando descalza, aún cuando el suelo esté seco.
- ▶ Cuidado con las estufas eléctricas, tomas de corriente y otros aparatos eléctricos sobre todo en el cuarto de baño.

→ **Heridas:** debido al contacto con objetos cortantes o punzantes.

Como normas generales:

- Cuando coloques los cuchillos u otros elementos cortantes en cajones, hazlo con las puntas o elementos cortantes hacia dentro.
- Tira los platos o vasos rotos a la basura.



Bibliografía

- ↳ Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de prevención de riesgos laborales.
- ↳ Ley 54/2003 de 12 de diciembre, de reforma del marco normativo de la prevención de riesgos laborales.
- ↳ Real Decreto 39/1997 de 17 de enero por el que se aprueba el Reglamento de los Servicios de Prevención.
- ↳ Real Decreto 604/2006 de 19 de mayo por el que se modifica el Real Decreto 39/1997 de 17 de enero, por el que se aprueba el Reglamento de los servicios de Prevención, y el Real Decreto 1627/1997 de 24 de octubre, por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud en las obras de construcción.
- ↳ Real Decreto 1299/2006, de 10 de noviembre, por el que se aprueba el cuadro de enfermedades profesionales en el sistema de la Seguridad Social y se establecen criterios para su notificación y registro.
- ↳ Real Decreto 486/ 1997, del 14 de abril por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo.
- ↳ Real Decreto 773/1997 de 30 de mayo, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la utilización por los trabajadores de equipos de protección individual.
- ↳ “Guía divulgativa sobre Riesgos Psicosociales relacionados con el Trabajo y su Prevención.” Asociación de Servicios a las Empresas Actividades Diversas de Madrid. Financiada por el Plan Director de la Comunidad de Madrid.
- ↳ Folleto divulgativo sobre “Enfermedades profesionales de los agricultores”. Comisión Nacional de Seguridad y Salud en el trabajo.









Formación | Consultoría y Proyectos



LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES Y LA MUJER RURAL



FEDERACIÓN
DE LA MUJER RURAL