

**¡Ir al baño es un
derecho humano!**

Carta por el derecho de los
trabajadores y las trabajadoras
del transporte al saneamiento

Riesgos para la salud

Riesgos para la salud
asociados con la falta
de acceso rápido a
instalaciones sanitarias y
de aseo apropiadas





Nos las arreglamos tomando menos líquidos durante las horas de trabajo”.

La falta de acceso rápido a instalaciones sanitarias y de aseo supone riesgos para la salud de los trabajadores y las trabajadoras (que también podrían repercutir en la seguridad y la salud públicas). La siguiente lista no es exhaustiva.

Muchos problemas de salud están relacionados con el género —por ejemplo, el embarazo, la menstruación y la menopausia en las mujeres o la hipertrofia prostática benigna (HPB) en los hombres, que aumenta con la edad—. Aparte del embarazo, los problemas de salud no se suelen discutir en el contexto laboral, por lo que es probable que sus repercusiones negativas para las personas y la necesidad de introducir disposiciones en las empresas sean ignoradas o pasadas por alto por quienes no experimentan los síntomas.

También pueden estar expuestos a un mayor riesgo el personal de edad avanzada, los trabajadores con discapacidad y quienes padecen determinadas afecciones, como el síndrome del intestino irritable.

“No es fácil para nosotras, las mujeres. En cambio, a nuestros compañeros los choferes, que son hombres, les es más fácil aliviar sus necesidades —incluso en pasadizos ocultos dentro de la ciudad—. Nosotras, las mujeres, tenemos que encontrar un *parking* cerca de un restaurante o un bar, pero a veces los propietarios no nos permiten usar sus baños. También es arriesgado porque, con este modo de transporte, es muy fácil que alguien se sirva de una llave maestra para robarnos nuestro *tuktuk*. Tenemos un baño público en la estación de buses urbanos, pero nunca está limpio y no tenemos ninguna privacidad. Todo tipo de gente usa esos baños, lo que nos expone a enfermedades por falta de higiene. Nos las arreglamos tomando menos líquidos durante las horas de trabajo, pero eso no es saludable para nuestro cuerpo...”

Mujer conductora de tuktuk, Kenia

“Aguantarse” y deshidratación deliberada



Tengo que trabajar seis horas sin poder acceder a un cuarto de baño”.

Muchos trabajadores y trabajadoras del transporte que trabajan muchas horas, incluidos los choferes de buses y maquinistas de trenes, los revisores (también llamados “guardas” en algunos países), los conductores de camiones y el personal de las taquillas, se ven obligados a “aguantarse” las ganas de ir al baño hasta el final de su turno de trabajo y a dejar de beber líquidos porque se les niega el acceso a los aseos cuando están trabajando.

Aguantarse las ganas y la deshidratación deliberada puede causar graves problemas de salud o exacerbar los problemas médicos existentes.¹

¹ Para más información, véase *Taking the P***: the decline of the great British public toilet, Royal Society of Public Health (2019), <https://www.rsph.org.uk/about-us/news/taking-the-p-the-decline-of-the-great-british-public-toilet.html>, consultado el 27 de agosto de 2019

“Algunas veces tengo que trabajar seis horas sin poder acceder a un cuarto de baño, por lo que decidí comenzar a beber muy poco. Esta inevitable forma de trabajar me provocó ya numerosas infecciones urinarias, y otros problemas peores, desde que comencé a conducir profesionalmente hace 15 años. Un día el gerente me dijo que me operara ¡o que dimitiera! Me encanta mi trabajo y tengo una familia que mantener, por lo que me operé. La compañía dice que quiere más mujeres maquinistas, pero esta afirmación no se refleja en sus actos. Nadie tendría que sufrir lo que yo he sufrido. ¡Cuando comencé a trabajar me dieron una caja de plástico con toallitas húmedas para «esos días del mes»!”

Mujer maquinista de tren, Australia

POSIBLES EFECTOS NOCIVOS PARA LA SALUD DE LA DESHIDRATACIÓN DELIBERADA:

- debilidad, mareos;
- menor rendimiento físico;
- reducción de la memoria a corto plazo;
- estado de ánimo deprimido; menos alerta;
- estreñimiento;
- cistitis; infecciones del tracto urinario;
- mayor riesgo de cálculos renales;
- dolores de cabeza;
- estrés; y
- estrés por calor, cuyos riesgos se verán exacerbados por trabajar en condiciones de calor.

Problemas de salud relacionados con el género y la necesidad de acceder a instalaciones sanitarias, de aseo y bienestar

MENSTRUACIÓN

Durante la menstruación las mujeres suelen necesitar orinar con más frecuencia, debido a la inflamación natural de la zona pélvica. Además, necesitan lavarse y cambiarse los productos sanitarios con regularidad.

LAS TRABAJADORAS EMBARAZADAS NECESITAN TENER ACCESO FRECUENTE A RETRETES, LAVABOS Y LUGARES DE DESCANSO SEGUROS Y LIMPIOS

Las trabajadoras embarazadas pueden necesitar orinar con más frecuencia durante el embarazo y pueden sufrir incontinencia urinaria, estreñimiento, náuseas y vómitos.

MENOPAUSIA

Aunque la menopausia suelen experimentarla las mujeres mayores, hay mujeres más jóvenes que pueden tener una menopausia temprana. Los síntomas incluyen sudores y sofocos, problemas urogenitales, como el aumento de la frecuencia y la urgencia de orinar, y menstruaciones irregulares. Es probable que las trabajadoras del transporte necesiten un acceso fácil y frecuente a instalaciones sanitarias y de aseo y a agua potable fría.

ALTAS TEMPERATURAS

Las mujeres (y los hombres) que trabajan a altas temperaturas, tanto en el interior como en el exterior, pueden estar expuestas a mayores riesgos.

El calentamiento global es un factor importante a este respecto, ya que contribuye al aumento de las temperaturas en los lugares de trabajo, exponiendo así a los trabajadores al riesgo de estrés por calor (calor recibido por encima de lo que el cuerpo puede tolerar sin sufrir daños fisiológicos). Los síntomas pueden incluir sarpullido, calambres y agotamiento, además de golpe de calor potencialmente mortal.

En el caso de las embarazadas, el cuerpo tiene que realizar un mayor esfuerzo para enfriar a la madre y al feto. Sentir más acaloramiento aumenta la necesidad de lavarse con más frecuencia. Una trabajadora embarazada tiene más probabilidades de sufrir un golpe de calor o una insolación que una trabajadora que no está embarazada. Las embarazadas tienen más probabilidades de padecer deshidratación.

HIPERTROFIA PROSTÁTICA BENIGNA (HPB)

La HPB (la dolencia masculina mencionada anteriormente) puede cursar síntomas graves, como la frecuencia y la urgencia de orinar y la nicturia (despertarse durante la noche para orinar).

Violencia y estrés

La exposición a la violencia —incluida la violencia de género, como el acoso sexual y la violación— es una preocupación ocupacional concreta para las trabajadoras del transporte, exacerbada por la falta de instalaciones sanitarias adecuadas, seguras y protegidas.

En el caso de las embarazadas, la violencia real y la amenaza de violencia pueden suponer un peligro concreto para su salud, como el riesgo de parto prematuro o de aborto espontáneo. Además, las embarazadas pueden tener menor capacidad de alejarse del peligro.

La violencia y la amenaza de violencia también están relacionadas con el estrés.



Mi hija me contó que aquello estaba tan oscuro que tenías que darle una patada a la puerta para asegurarte de que no había nadie allí dentro para robarte”.

Operador de bus, Estados Unidos

Enfermedades

FALTA DE ACCESO A INSTALACIONES DE ASEO

Esta carencia puede poner a los trabajadores y las trabajadoras en riesgo de contraer enfermedades como el cólera, enfermedades diarreicas y otras transmitidas por el agua, además de las enfermedades profesionales resultantes de la exposición a productos químicos y al polvo.

El acceso de los trabajadores y las trabajadoras a retretes e instalaciones de aseo también es fundamental para la salud pública, ya que permite evitar la contaminación cruzada y la propagación de enfermedades.

ENFERMEDADES TRANSMITIDAS POR EL AGUA

Para evitar enfermedades como el cólera, entre otras transmitidas por el agua, es fundamental que todos los trabajadores y las trabajadoras del transporte, incluidas las embarazadas, tengan un alto nivel de higiene personal y acceso a instalaciones de aseo.

TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS (TME)

Los trabajadores y las trabajadoras del transporte, en particular los choferes, pueden permanecer durante largos periodos en posiciones

incómodas y estáticas cuando están trabajando y corren el riesgo de desarrollar trastornos musculoesqueléticos. Las pausas regulares ayudarán a su prevención. Existe un vínculo entre los TME y el estrés.

