

8 DE MARZO, DÍA INTERNACIONAL DE LA MUJER

Las mujeres trabajadoras son más pobres en tiempo y eso afecta a su salud

La escasez de horas disponibles para actividades personales y de ocio después de atender el trabajo remunerado y no remunerado es más frecuente en ellas. Esto se asocia con una peor salud mental, mala calidad de sueño y baja actividad física.

SINC

7/3/2024 08:00 CEST



En las mujeres, la llamada pobreza de tiempo se relaciona con una peor salud mental, mala calidad de sueño y baja actividad física. / [Pixabay](#)

Un estudio de la Agencia de Salud Pública de Barcelona ha analizado por primera vez las **diferencias de género** en el fenómeno de la **pobreza del tiempo**, así como los factores que la determinan y su impacto en la salud.

En concreto, este fenómeno hace referencia a la **escasez de horas disponibles para actividades personales y de ocio** debido a la cantidad desproporcionada que se dedican al trabajo remunerado y no remunerado.

Los resultados, publicados en la revista *Journal of Epidemiology & Community Health*, exponen que los individuos considerados pobres de tiempo son **aquellos que dedican más de 67,3 horas semanales a la suma del trabajo remunerado y no remunerado**, que incluye el trabajo de cuidados y doméstico.

Las personas consideradas pobres de tiempo son aquellas que dedican más de 67,3 horas semanales a la suma del trabajo remunerado y no remunerado, que incluye el trabajo de cuidados y doméstico

El análisis, realizado con datos de 713 mujeres y 695 hombres asalariados de 16 a 64 años, revela que **ellas tienen más probabilidades de sufrir este hecho**, lo que se relaciona con peores resultados en indicadores de salud.

Mientras que los hombres dedican más tiempo al trabajo remunerado, en las mujeres el tiempo de desplazamiento, el tiempo de **trabajo doméstico y de cuidados**, en casa y fuera de casa y el tiempo de trabajo total es más largo.

Por otro lado, el artículo apunta cómo la pobreza de tiempo aumenta significativamente en ambos sexos con el número de hijos o hijas. Esto se puede explicar, según los autores, debido a la **división de género del trabajo**, ya que el número de vástagos suele estar relacionado con un aumento del tiempo de trabajo remunerado entre ellos y de los trabajos domésticos y de cuidado, especialmente en ellas.

Mucho trabajo doméstico y de cuidado en ellas

En cuanto al impacto en salud, en los hombres la pobreza de tiempo no se asoció con ninguno de los indicadores analizados, mientras que **en las mujeres se relacionó con una peor salud mental**, poco tiempo y mala calidad de sueño y baja actividad física en el tiempo libre.

El estudio sugiere que el uso del tiempo puede ser un determinante social importante de la salud y de las desigualdades de género asociadas

Teniendo en cuenta estas cifras, el estudio sugiere que el uso del tiempo puede ser un determinante social importante de la salud y de las desigualdades de género asociadas que se explican, entre otras razones, por el **desproporcionado trabajo doméstico y de cuidado entre ellas**, así como por la mayor prevalencia de actividades multitarea.

“En muchas ciudades europeas la pobreza de tiempo podría reducirse con políticas que reconozcan, reduzcan y redistribuyan el trabajo de cuidados no remunerado, por ejemplo, a través de iniciativas locales para aumentar los servicios públicos asequibles y de calidad para la atención a las personas dependientes”, concluyen los autores.

Referencia:

Artazcoz L. et al. "Time poverty, health and health-related behaviours in a Southern European city: a gender issue". *J Epidemiol Community Health* 2024.

Derechos: **Creative Commons**.

TAGS

IGUALDAD DE GÉNERO | TRABAJO DOMÉSTICO | 8M | MUJER Y SALUD

Creative Commons 4.0

Puedes copiar, difundir y transformar los contenidos de SINC. [Lee las condiciones de nuestra licencia](#)

