

Embarazo y lactancia

1



Introducción

2



Riesgos para la salud

3



Manipulación de cargas

4



Posturas forzadas

5



Recomendaciones según actividad

El embarazo y la lactancia es un estado biológico que requiere una protección diferencial

Durante todo el proceso de gestación y lactancia, se producen en el cuerpo de la mujer **cambios fisiológicos, metabólicos y psicológicos**, que hacen que condiciones de trabajo que eran consideradas habituales y sin riesgo, puedan dejar de serlo porque pueden afectar a la salud de la madre o a la del feto.

Para poder reconocer la situación de embarazo o lactancia y para poder exigir la adopción de medidas oportunas, **es necesario comunicar a la organización el estado de la trabajadora.**

Por qué comunicarlo:

Para aplicar el **Proceso para la protección de la mujer en situación de embarazo o lactancia natural frente a los riesgos laborales**:

- Recibir la información de los riesgos laborales que pueden afectar a la mujer embarazada/lactante o al feto.
- Tener una valoración de las condiciones de trabajo en relación al estado de embarazo o lactancia.
- Adaptar o implantar medidas preventivas cuando sea necesario.

Cómo comunicar la situación de embarazo:

- 1 **Solicitando visita médica** a través de la herramienta de solicitud de atención a la salud de las personas, que encontrarás en la web de prevención:
 - Embarazo: <http://www.upc.edu/prevencio/revisions-mediques/tipus-revisio-visita-medica/visita-medica-embaras>
 - Lactancia: <http://www.upc.edu/prevencio/revisions-mediques/tipus-revisio-visita-medica/visita-medica-lactancia>
- 2 **Y rellenando el documento de Notificación de embarazo/ Notificación de lactancia natural**, que se encuentran en los enlaces indicados y que deberán entregarse al centro de Vigilancia y Promoción de la Salud en el momento de la visita.



Descarga

Proceso para la protección de la mujer en situación de embarazo o lactancia natural frente a los riesgos laborales

Embarazo y lactancia

1



Introducción

2



Riesgos para la salud

3



Manipulación de cargas

4



Posturas forzadas

5



Recomendaciones según actividad

Principales **riesgos laborales** para la salud de la trabajadora embarazada / lactante o para el feto

Listado, no exhaustivo, de agentes a los que no podrá haber riesgo de exposición por parte de las trabajadoras embarazadas o en período de lactancia natural (*):

- Trabajos en atmósferas de sobrepresión elevada
- Radiaciones ionizantes (rayos X, isótopos alfa, beta y gamma)

Listado, no exhaustivo, de agentes y condiciones de trabajo que pueden influir negativamente en la salud de las trabajadoras embarazadas o en período de lactancia natural y/o en el feto (*):

- Agentes químicos (mutagénicos, cancerígenos y tóxicos para la reproducción)
- Agentes biológicos de los grupos 2, 3 y 4
- Agentes físicos:
 - Frío o calor extremos
 - Choques y vibraciones fuertes
 - Ruido excesivo (superior a 80 dBA)
 - Radiaciones no ionizantes
 - **Manipulación manual de cargas pesadas que supongan riesgos, en particular dorsolumbares**
 - **Movimientos y posturas forzadas**

**EXPOSICIÓN A
RIESGOS
ERGONÓMICOS**

(*) Real Decreto 298/2009, de 6 de marzo, en relación a la aplicación de medidas para promover la mejora de la seguridad y de la salud en el trabajo de la trabajadora embarazada, que haya dado a luz o en período de lactancia.

Embarazo y lactancia

1



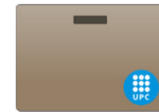
Introducción

2



Riesgos para la salud

3



Manipulación de cargas (1/2)

4



Posturas forzadas

5



Recomendaciones según actividad

Siempre que sea posible **evita y/o reduce al máximo** la manipulación manual de cargas

Manipulación manual de cargas (MMC)

Factores de riesgo que pueden constituir un riesgo para la salud de la mujer embarazada/lactante o del feto:

- **Peso y frecuencia de manipulación:** Evita manipular cargas que estén por encima del peso máximo a manipular (ver tabla).
- **Zona de manipulación:** Según aumenta el volumen abdominal se reduce el alcance de los brazos y esto obliga a manipular los objetos cada vez más alejados del cuerpo. Esta situación origina una sobrecarga de las extremidades superiores (brazos y hombros) y de la zona lumbar, limitándose el peso a manipular (ver imagen de la derecha).
- **Adopción de posturas forzadas** (giros o inclinaciones de tronco): Procura colocar los pies en dirección a la tarea que realices y flexionar las piernas cuando tengas que coger una carga.

	PESO MÁXIMO A MANIPULAR	
	DE FORMA REITERADA 4 o más veces por jornada de 8h o más de 50 veces por semana	DE FORMA INTERMITENTE Menos de 4 veces por jornada de 8h
Durante los seis primeros meses	5 kg	10 kg
A partir del séptimo mes	Evitar la manipulación manual de cargas	



Evita manipular cargas lejos del **centro de gravedad del cuerpo**.

A medida que la **distancia de la carga al cuerpo** va aumentando, también se irá **reduciendo** tu **capacidad** para manipularla.

- Zona óptima para la MMC
- Zona regular para la MMC
- Zona no adecuada para la MMC

Peso máximo a manipular en función de la zona de manipulación
(manipulaciones intermitentes)

Embarazo y lactancia

1



Introducción

2



Riesgos para la salud

3



Manipulación de cargas (2/2)

4



Posturas forzadas

5

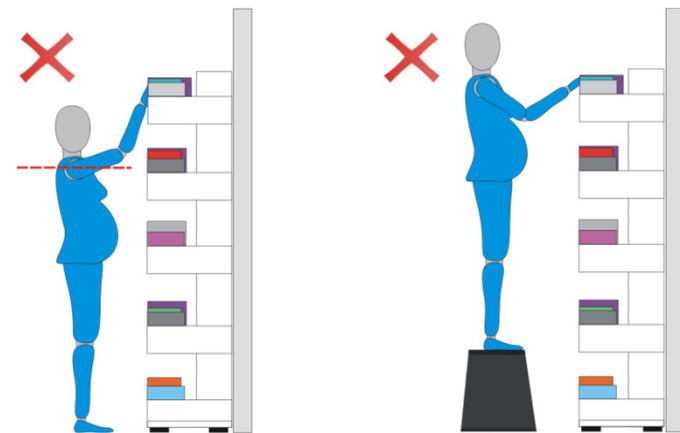


Recomendaciones según actividad

Reduce al máximo la manipulación manual de cargas, pero si no lo puedes evitar, ten en cuenta las siguientes recomendaciones:

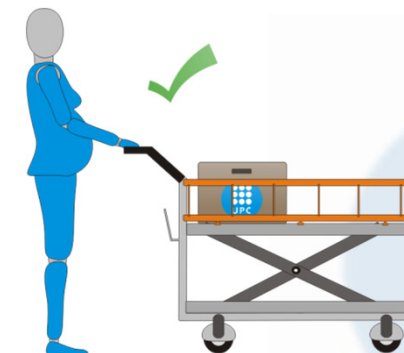
EVITA

- ✗ Utilizar **escaleras de mano u otros elementos** para coger objetos en altura.
- ✗ Llevar cargas desplazándose por **rampas o escaleras**. Si lo haces, procura llevar cargas pequeñas que te permitan dejar libre la mano para agarrarte al pasamanos, tanto para subir como para bajar.
- ✗ Coger **objetos** (de forma reiterada) situados **por encima del nivel de los hombros**.
- ✗ **Flexionar el tronco** si al mismo tiempo manipulas una carga (podrías perder el equilibrio).
- ✗ Coger **cargas inestables** o de difícil sujeción.
- ✗ Manipulación manual de cargas en **ambientes calurosos o fríos**.



PROCURA

- ✓ Seguir las **instrucciones del embalaje**, siempre que existan, antes de levantar una carga.
- ✓ **Flexionar las piernas** para acceder al nivel inferior de las estanterías o para coger objetos directamente del suelo.
- ✓ Utilizar **ayudas mecánicas** (carros) siempre que sea posible.
- ✓ Pedir **ayuda a otras personas** si el peso y/o volumen de la carga es superior al recomendado.



Embarazo y lactancia

1



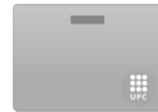
Introducción

2



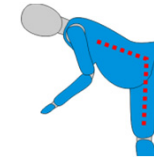
Riesgos para la salud

3



Manipulación de cargas

4



Posturas forzadas

5



Recomendaciones según actividad

Siempre que sea posible, procura **evitar la adopción de posturas forzadas** durante la realización del trabajo

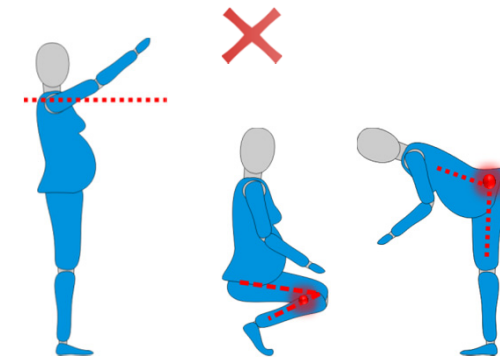
Las **posturas forzadas** se producen cuando las articulaciones **no** se encuentran en **posiciones neutras** (rango de posturas donde la articulación está bien alineada). También se consideran posturas forzadas las **posturas estáticas** (de pie o sentada) que se mantienen de forma continua o sostenida en el tiempo.

Por qué es necesario evitarlas durante el embarazo?

Si estas posturas se repiten o se mantienen durante un período continuado y sostenido en el tiempo **pueden provocar** lesiones musculoesqueléticas, fatiga y problemas circulatorios.

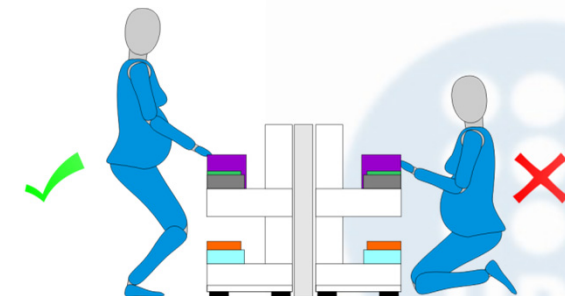
EVITA

- ✗ **Bipedestación** prolongada: de pie por tiempo superior a cuatro horas durante la jornada.
- ✗ **Inclinaciones de tronco**: cuando son repetidas, más de 10 veces/hora.
- ✗ Trabajos en **espacios reducidos**: riesgo de adopción de posturas forzadas y golpes.
- ✗ **Posturas estáticas** sostenidas en el tiempo (de pie o sentada).
- ✗ **Alcances** inadecuados (tanto verticales como horizontales).



PROCURA

- ✓ Favorecer el **cambio postural** con cierta frecuencia (de pie y sentada).
- ✓ Durante la **Bipedestación**:
 - **En el primer y segundo mes** de embarazo se deben establecer pausas de al menos 15 minutos cada cuatro horas de trabajo en bipedestación.
 - **En el último trimestre**, se debe evitar la postura de pie durante más de 30 minutos.
- ✓ Se recomienda el uso de medias de compresión venosa y de calzado cómodo, estable y seguro.
- ✓ Los **elementos de trabajo** deben situarse **al alcance** de la trabajadora.
- ✓ Bajar el plano de trabajo por debajo del abdomen para realizar tareas manuales.



Embarazo y lactancia

1



Introducción

2



Riesgos para la salud

3



Manipulación de cargas

4



Posturas forzadas

5



Recomendaciones según actividad (1/3)

Si realizas tareas de **oficina/despacho** sigue las siguientes **recomendaciones para prevenir la adopción de posturas perjudiciales**

Siéntate con un **ángulo de inclinación del respaldo de 110°** para evitar la compresión fetal en sedestación.

Siéntate lo más atrás posible, apoyando en todo momento la columna vertebral sobre el respaldo (si es necesario, regula la altura del soporte lumbar).

Es recomendable que la silla disponga de **reposabrazos regulables** para facilitar levantarse y que el **asiento** sea lo suficientemente ancho para permitir sentarse con las piernas un poco separadas.

Procura que haya suficiente **espacio debajo de la mesa** para mover las piernas cómodamente.



Evita el contacto del abdomen con la superficie de trabajo.

Evita estar sentada más de 2 horas seguidas sin cambiar de postura, para evitar dolor de espalda y problemas circulatorios.

Los **elementos de trabajo** de uso frecuente deberán estar **al alcance**, teniendo en cuenta la prominencia abdominal.

Utiliza un **reposapiés** si no llegas con los pies al suelo aún habiendo regulado la altura de la silla.

Embarazo y lactancia

1



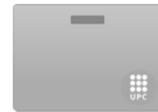
Introducción

2



Riesgos para la salud

3



Manipulación de cargas

4



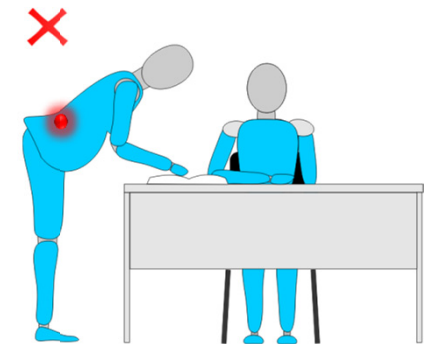
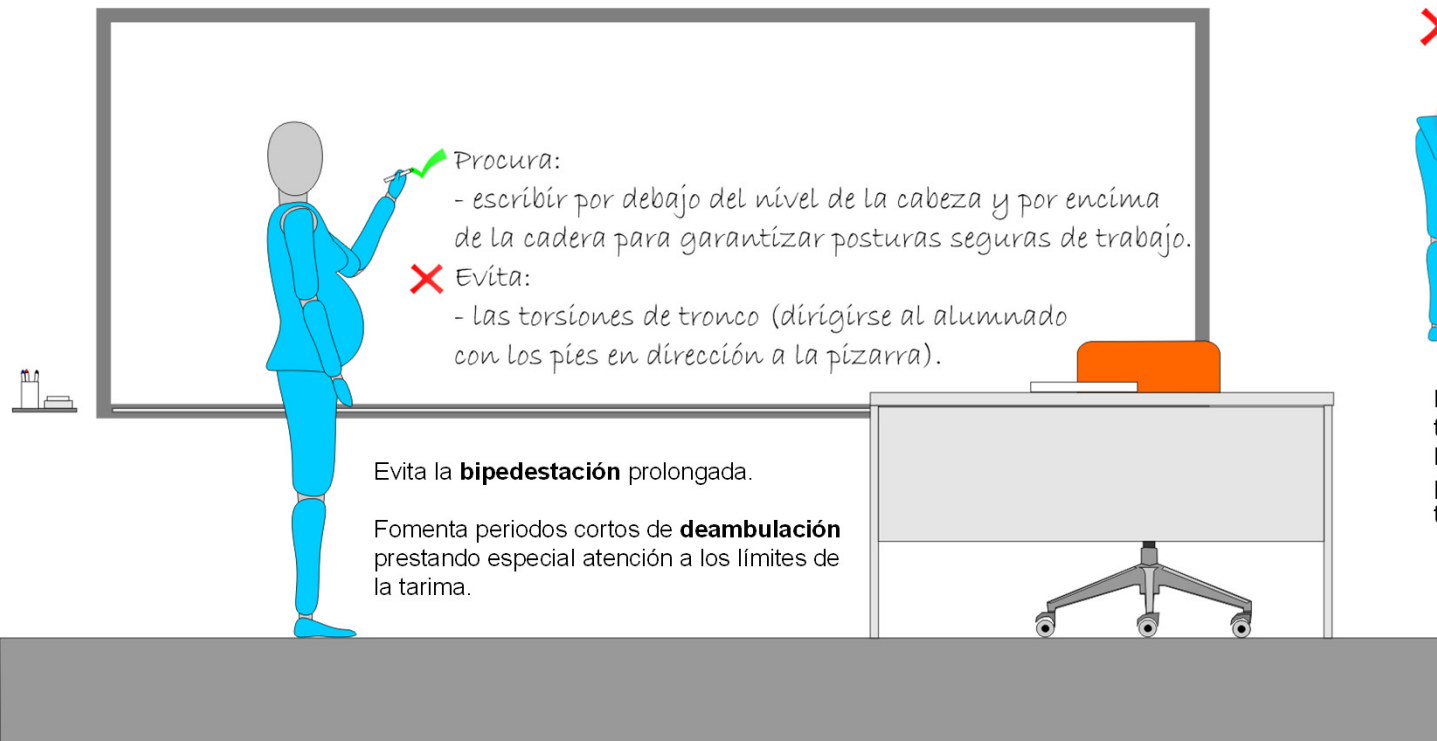
Posturas forzadas

5



Recomendaciones según actividad (2/3)

Durante la realización de tareas docentes en el aula, sigue las siguientes recomendaciones:



Evita **flexionar el tronco** durante las tareas de atención al alumnado. En caso de ser necesario busca un punto de apoyo para reducir la tensión.



Embarazo y lactancia

1



Introducción

2



Riesgos para la salud

3



Manipulación de cargas

4



Posturas forzadas

5



Recomendaciones según actividad (3/3)

Si trabajas en un laboratorio, sigue las siguientes recomendaciones para prevenir la adopción de posturas inadecuadas

Esteras fuera del alcance de la persona. ✗

Altura y distancia inadecuada del equipo ✗

Las **esteras de uso habitual** deben estar situadas a una altura que faciliten el alcance en posición sentada.

Evita mantener levantados los **brazos** (de forma continua) **sin un punto de apoyo.**

Los **taburetes**, debido a su poca estabilidad y falta de apoyo lumbar, **no son aptos durante el embarazo.** Su uso queda restringido para tareas muy puntuales y de corta duración.

Ajusta la altura del equipo y los ángulos de observación para evitar flexionar el cuello.

Siéntate lo más atrás posible, apoyando la columna vertebral en el respaldo (si es posible regula la altura del apoyo lumbar).

Regula la altura del asiento para adoptar una postura confortable.

Aro reposapiés de diámetro reducido. Obliga a realizar una flexión excesiva de las piernas.

Falta de espacio para mover las piernas cómodamente.

Espacio suficiente debajo de la mesa para mover las piernas cómodamente.

La silla de laboratorio debe disponer de un aro **reposapiés** más ancho que el asiento y regulable en altura.

● **Articulaciones en riesgo**

● **Articulaciones protegidas**

