

Ante la exposición a riesgos biológicos se seguirán las medidas de control general de precaución universal y, siempre que no se encuentre ya inmunizada, si fuese posible, se realizará la inmunización/vacunación, pudiéndose solicitar información a la trabajadora de las medidas de inmunización/vacunación que ha recibido.

RIESGO POR CONDICIONES DE TRABAJO

Carga física y postural

A nivel ergonómico hay que controlar, según el mes de gestación, los movimientos que a continuación se relacionan, siendo a veces recomendado evitarlos o no realizarlos:

- **Movimientos** que originen riesgo dorso-lumbar, especialmente los de flexoextensión del tronco
- **Movimientos** repetitivos de ciclo corto
- **Movimientos** que supongan elevación de los brazos por encima de los hombros
- **Movimientos** que impliquen el coger elementos por debajo de las rodillas
- **Manejo repetitivo de pesos, arrastre y empuje de cargas** de MÁS DE 10Kg y como mínimo 12v/día
- **Subir/bajar escaleras de mano o fijas** 4 o más veces por Turno
- **Flexionar tronco de forma repetitiva** más de 10 veces hora y trabajar en cuclillas de forma prolongada.(>50% de la jornada)
- **Bipedestación (mantenida** mas de 4h / jornada o **intermitente** más de 30 m/h)

Nocturnidad-Trabajo a turnos

El riesgo para la mujer embarazada en los trabajos que impliquen nocturnidad reside en la situación de trabajo en solitario, por lo que serán preferibles los turnos diurnos, valorando siempre las condiciones personales de la trabajadora.

BENEFICIOS EN EL DESARROLLO DE MEDIDAS PARA PROMOCIÓN Y APOYO A LA MATERNIDAD EN LA EMPRESA

Entre otros beneficios que podemos obtener se encuentran:

PARA LA TRABAJADORA Y SU BEBÉ

- Mejor salud y bebés más saludables
- Satisfacción de los requerimientos nutricionales y emocionales del bebé
- Mejora del sistema inmunológico y mayor resistencia a enfermedades
- Disminución de riesgo de enfermedades crónicas.

PARA LA EMPRESA

- Mejora de la satisfacción de las trabajadoras y su productividad.
- Disminución de las ausencias al trabajo y cumplimiento horario.
- Disminución de los costes de sustitución y formación.
- Mejora de la imagen pública de la empresa.

OTRAS MEDIDAS DE APOYO EN LA EMPRESA

- Reducir el volumen y ritmos de trabajos excesivos para evitar fatigas y cansancio excesivo.
- Horario más flexible con pausas más frecuentes.
- Permitir cambios posturales más frecuentes.
- Reducir la bipedestación y sedestación prolongada.
- Etc.

MANUAL DE BUENAS PRÁCTICAS DE TRABAJO DURANTE EL EMBARAZO Y LACTANCIA



Cuidemos
nuestro futuro

INTRODUCCIÓN

El embarazo no es una enfermedad, sino un aspecto más en la vida de una mujer que, en muchos casos, debe compartir con su vida laboral. En ocasiones, pueden aparecer ciertos peligros, tanto para ella como para el futuro hijo, y es entonces cuando puede existir un riesgo para el embarazo.

El **deber de protección** del empresario incluye la **protección de los especialmente sensibles**, las **evaluaciones de riesgos** pertinentes que deberán tener en cuenta todos los riesgos que puedan afectar a la mujer embarazada y a su descendencia, su **eliminación o minimización** y la **información** sobre los mismos y sobre las medidas de protección o de prevención aplicables.

La empresa debe cumplir los siguientes objetivos para alcanzar su deber de protección en las situaciones de embarazo, post-parto y lactancia de su empresa:

1. Identificar a las trabajadoras embarazadas o en periodo de lactancia.
2. Información y formación a las trabajadoras sobre cómo gestionar su embarazo en el trabajo.
3. Realizar evaluaciones de riesgos adaptadas a la situación de embarazo o periodo de lactancia.
4. Proponer medidas preventivas o de protección especialmente ajustadas a cada caso individual y en función de cada fase de la maternidad.
5. Valoración de la compatibilidad del puesto de trabajo con el estado biológico de la trabajadora. Para ello será necesario la colaboración con el Servicio de Prevención de Vigilancia de la salud y demás organizaciones sanitarias.

RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS DURANTE EL EMBARAZO Y/O LACTANCIA

Las medidas para adaptar las condiciones de trabajo y determinar la presencia de riesgo o no riesgo se realizarán en función de cada puesto y el periodo de gestación de la trabajadora embarazada

AGENTES FÍSICOS

Ruido:

La exposición prolongada a niveles de ruido elevados puede aumentar la presión arterial y la fatiga. No sobrepasar los límites Según el RD 286/2006, de 10 de marzo (No superar A 80 Laeq dB (A), con nivel pico máximo de 135 dB (C).) El uso de EPI (protectores auditivos individuales) protegerá a la madre pero no al feto

Radiaciones ionizantes:

Tan pronto como una mujer embarazada comunique su estado a la empresa, la protección del feto deberá ser comparable a la del conjunto de la población. Por lo tanto, las condiciones de trabajo de la mujer embarazada serán tales que la dosis equivalente del feto sea lo más baja posible **y que sea improbable que dicha dosis exceda 1 mSv**, al menos durante el resto del embarazo.

Vibraciones:

Se considerará que existe riesgo Según el Real Decreto 1311/2005, de 4 de noviembre, se considera como de alto riesgo el uso continuado de vehículos pesados, maquinaria industrial y herramientas manuales vibrátiles que conlleven la exposición prolongada a vibraciones de baja frecuencia y cuerpo entero. Este agente no representa un mayor riesgo en trabajadoras en lactancia natural que en el resto de trabajadores.

Temperaturas extremas:

Las embarazadas presentan una tolerancia menor al calor y son más propensas a los desmayos o al estrés debido al calor. Como consecuencia se estima que la mujer embarazada no debe estar expuesta a condiciones de temperatura extrema (**inferiores a 0° C. y por encima de 36°C**).

Si tenemos en cuenta la legislación, el ambiente laboral debe oscilar entre 17° C. y 27° C.

El riesgo aumenta particularmente en caso de cambios bruscos de temperatura.

AGENTES QUÍMICOS

Las sustancias químicas prohibidas a la mujer embarazada comprenden las clasificadas como tóxicas para la reproducción, las carcinogénicas y las mutagénicas (Real Decreto 255/2003, de 28 de febrero, que aprueba el Reglamento sobre clasificación, envasado y etiquetado de preparados peligrosos).

Las sustancias que en la etiqueta de embalaje presenten las siguientes identificaciones, no deben ser manejadas por una mujer embarazada:

- **R 60:** puede perjudicar la fertilidad.
- **R 61:** riesgo durante el embarazo de efecto adverso para el feto.
- **R 62:** posible riesgo de perjudicar la fertilidad.
- **R 63:** posible riesgo durante el embarazo de efectos adverso para el feto.

La Directiva 92/85/CEE señala que se deben tomar medidas en los casos de embarazo de trabajadoras que se expongan o manejen en su actividad laboral:

- Plomo y sus compuestos.
- Mercurio y derivados.
- Monóxido de carbono.
- Medicamentos antimetabólicos.
- Agentes químicos de penetración cutánea.
- Trabajos con exposición a hidrocarburos aromáticos policíclicos presentes en el hollín, alquitrán, brea, humo o polvos de hulla.
- Trabajos que supongan exposición al polvo, al humo o las nieblas producidas durante la calcinación y el afinado eléctrico de las matas de níquel.
- Procedimientos con ácido fuerte en la fabricación de alcohol isopropílico.
- Sustancias químicas etiquetadas con **R 40, R 45, R 46 y R 47**.