

¿Qué dice la normativa legal al respecto?

La Ley 31/1995, de prevención de riesgos laborales establece que las empresas han de llevar a cabo una serie de acciones para que las trabajadoras embarazadas o en periodo de lactancia natural no se expongan a riesgos para su seguridad y salud o para la del feto o el lactante. Estas obligaciones se concretan en:

- Evaluación de riesgos. Ha de tener en cuenta la situación particular de embarazo o lactancia, y evaluar el riesgo en dicha situación.
- Actualización de la evaluación de riesgos. Cuando se incorpore a un puesto de trabajo una trabajadora embarazada o en periodo de lactancia natural, se deberá volver a evaluar el puesto de trabajo, si en la evaluación existente no estuvieran contempladas estas situaciones.
- Relación de puestos de trabajo exentos de riesgo para el embarazo o la lactancia. Se debe disponer de dicha relación y debe ser consultada con los representantes de los trabajadores.
- Adaptación de las condiciones o del tiempo de trabajo, de manera que las trabajadoras en situación de embarazo, parto reciente o lactancia, no se expongan a riesgos que puedan repercutir en su propia seguridad y salud, en la del feto o en el lactante.
- Cambio de la trabajadora a un puesto alternativo sin riesgo para su estado.
- Cuando lo anterior no sea posible o suficiente, la legislación establece la posibilidad que la trabajadora pase a la situación de suspensión de contrato. En este caso, la afectada tendrá derecho a percibir el subsidio de riesgo para el embarazo o la lactancia, previa aprobación por parte de la Mutua de Accidentes de Trabajo y Enfermedades Profesionales de la Seguridad Social a la que la empresa esté asociada.

A finales de 2011, el INSHT ha publicado el documento “Directrices para la evaluación de riesgos y protección de la maternidad en el trabajo” para ayudar al empresario y a su servicio de prevención a llevar a cabo estos cometidos.

Prevención del riesgo durante el embarazo y la lactancia

Posturas forzadas

Sabe que:

Durante el embarazo la mujer experimenta una serie de cambios fisiológicos que pueden afectar a su trabajo. Algunos de ellos son:

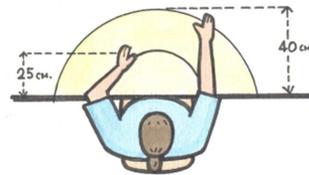
- El aumento de la cantidad de sangre y de oxígeno que circula por su organismo, lo que hace que disminuya la capacidad del corazón para adaptarse al esfuerzo físico.
- La ganancia de peso sobrecarga músculos y articulaciones, acentuando la sensación de fatiga.
- El aumento de la presión venosa en las piernas, lo cual puede causar edemas y varices, y limitar la tolerancia a estar de pie o sentada de forma prolongada.
- La curvatura lumbar de la espalda se vuelve más pronunciada y puede causar dolores de espalda.
- El desplazamiento del centro de gravedad al crecer el abdomen, alterando el equilibrio y reduciendo el alcance de los brazos.
- Los cambios hormonales disminuyen la rigidez de los ligamentos de las articulaciones, por lo que son más susceptibles a las lesiones.

Para proteger tanto a la mujer como al futuro bebé es necesario adaptar el puesto de trabajo y las tareas a esta nueva situación.

Buenas prácticas

Es importante no inclinar la espalda más de 20° de forma prolongada (durante más de un minuto seguido) o de forma repetitiva (más de 2 veces por minuto) y no realizar inclinaciones pronunciadas de la espalda (superiores a 60°) más de 10 veces por hora. Por ello se recomienda:

- Facilitar los alcances: Colocar los elementos de uso más frecuente a menos de 25 cm del borde de la superficie de trabajo y el resto a menos de 40 cm. Eliminar el alcance a objetos en los laterales y detrás de la trabajadora.



- Si la tarea lo permite, inclinar la superficie de trabajo para evitar la flexión de la espalda y la compresión del abdomen.
- En postura sentada, utilizar sillas con asiento de altura regulable y suficientemente ancho para mantener las piernas algo separadas. Proporcionar un cojín para el respaldo de la silla. Procurar que los pies estén bien apoyados sobre el suelo o sobre un reposapiés. Permitir suficiente espacio para mover las piernas. Evitar estar sentada más de 2 horas seguidas sin cambiar de posición.
- Utilizar equipos de trabajo con extensiones o prolongaciones para evitar agacharse demasiado o levantar los brazos.
- Proporcionar superficies de trabajo de altura regulable para poder adaptarla a las necesidades de la tarea y de la trabajadora.



- Procurar mantener las muñecas rectas al efectuar las tareas.
- Permitir suficientes pausas de descanso. Mejor breves y frecuentes, que largas y espaciadas en el tiempo. Favorecer la movilidad durante las pausas, dando pequeños paseos, si la postura de trabajo es muy estática.