

¿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
Movilización de
pacientes y ancianos

¿Sabe usted 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. Aquellas tareas que realice la mujer embarazada o en periodo de lactancia que conlleven la manipulación manual de personas deben revisarse y acondicionarse.

Buenas prácticas

El peso máximo en postura de pie que puede manipular la trabajadora es de 10 Kg, aun en condiciones ideales de manipulación (cerca del cuerpo, espalda recta sin adoptar giros ni inclinaciones, agarre adecuado, muñecas en posición neutra y levantamientos suaves y espaciados).

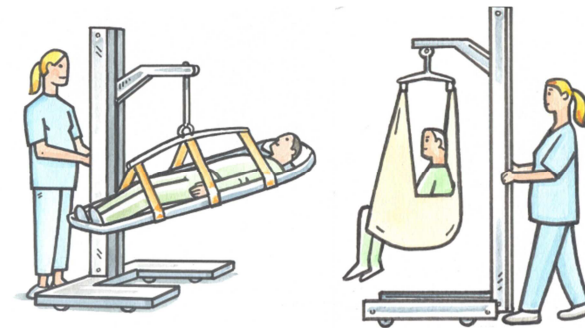
La fuerza para empujar o arrastrar equipos debe ser inferior a 10 Kg.

Se deben evitar aquellas manipulaciones que conlleven riesgo de golpes o compresión a nivel del abdomen, así como aquellas que precisen desplazarse por superficies irregulares, inestables o resbaladizas.

Se debe evitar la manipulación en el tercer trimestre del embarazo.

Se recomiendan las siguientes medidas organizativas:

- Dar a la mujer embarazada preferencia a la realización de actividades que no impliquen la manipulación manual de pacientes ni la adopción de posturas forzadas.
- Darle prioridad a la atención de pacientes autónomos y colaboradores.
- Utilizar ayudas mecánicas para el traslado de pacientes. Solicitar ayuda a un compañero en aquellas manipulaciones en las que se requiera realizar esfuerzo para subir o bajar al paciente de los equipos.



- Realizar un mantenimiento adecuado de los equipos de transporte para que requieran el mínimo esfuerzo posible. El punto de aplicación de la fuerza debe estar entre la altura de los hombros y los nudillos de la trabajadora.
- Permitir suficientes pausas de recuperación muscular. Mejor breves y frecuentes que largas y espaciadas en el tiempo.