Buenas prácticas

Si las condiciones de trabajo son adecuadas, el trabajo no debe suponer un riesgo para el embarazo o la lactancia. Para ello el punto esencial es la evaluación de riesgos, ya que constituye el punto de partida de la acción preventiva y que debe incluir los riesgos para la maternidad.

Las medidas preventivas generales van encaminadas al ajuste de las condiciones y tiempo de trabajo, medidas que deberán ir evolucionando a conforme avance el proceso de gestación.

- Si la trabajadora trabaja sentada, es recomendable que camine cada cierto tiempo para favorecer la circulación de las piernas. Si por el contrario, en el puesto de trabajo la trabajadora debe mantenerse de pie es bueno que pueda cambiar de postura o descansar para disminuir la fatiga. Es más recomendables hacerlo de forma más frecuente y de menor duración que de forma más espaciada y de mayor duración.
- La trabajadora embarazada no debe ocupar puestos con ruido elevado, especialmente en el tercer trimestre de embarazo
- Se deben evitar los esfuerzos excesivos y ajustar los movimientos repetitivos y las cargas manipuladas por la trabajadora.
- Cuando se considere necesario, no se realizará de trabajo nocturno especialmente en solitario.

Respecto a las medidas específicas frente a ciertos riesgos, como son los agentes químicos se deberán extremar las medidas preventivas para evitar la exposición a agentes tóxicos para la reproducción, identificados con las frases de riesgo R60, R61 ó R64 o las frases de prudencia equivalentes H 360 ó H362.

En ciertas actividades pueden darse exposiciones a agentes biólogicos, siendo de especial peligro para el embarazo la exposición al virus de la rubeola y el toxoplasma gondií. Frente a la rubeola las mujeres en su mayoría están inmunizadas porque fueron vacunadas en la infancia. Por otro lado, el toxoplasma se transmite por animales, especialmente el gato, y se estima que el 50% de la población está inmunizada.

Prevención del riesgo durante el embarazo y la lactancia

Buenas Prácticas

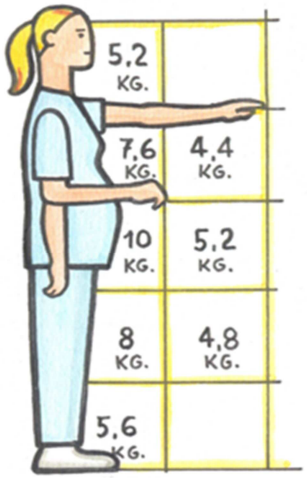
Mutua Universal

Sabe que:

Durante el embarazo la mujer experimenta una serie de cambios fisiológicos que pueden afectar a su trabajo. Algunos de estos cambios 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 riesgos específicos deben revisarse y acondicionarse.



¿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.

Mutua Universal