

## SEGURIDAD Y SALUD EN EL EMBARAZO Y LA LACTANCIA

Los cambios fisiológicos y psicológicos propios del embarazo pueden suponer que las condiciones de trabajo consideradas aceptables hasta ese momento dejen de serlo, tanto para la salud de la madre como para la del feto. Por ello, esta nueva situación debe tener una protección específica a lo largo de la duración del proceso, que no acaba en el parto, sino que debe ser extensiva tanto a la lactancia como al cuidado y atención de los hijos/as.

La normativa estatal, europea e internacional ha reconocido la maternidad/paternidad como una función social y aboga por hacerla compatible con el trabajo, así como por evitar los riesgos que la vida laboral pueda tener sobre las mujeres en situación de gestación y de lactancia.



Las Direcciones de las Cajas deben realizar una evaluación de riesgos específica de los puestos

de trabajo que estén ocupados por mujeres embarazadas, y adoptar las medidas necesarias.

Dicha evaluación debe incluir la naturaleza, grado y duración de la exposición de las trabajadoras en situación de gestación o parto reciente, a agentes, procedimientos o condiciones de trabajo que puedan influir negativamente en la salud de las mismas o del hijo/a.

Ante la existencia de riesgo, la legislación establece una jerarquía de prevención:

1. Actuar sobre las condiciones y el tiempo de trabajo.
2. Si la adaptación de las condiciones y/o el tiempo de trabajo no es posible, la actuación consistirá en cambiar a la trabajadora de puesto de trabajo mientras persista el riesgo, con el derecho a percibir todas las retribuciones del puesto de origen.
3. Si aplicando las medidas anteriores no se evitara la exposición a los riesgos, se solicitará la suspensión del contrato de trabajo "por riesgo durante el embarazo" y la trabajadora pasará a situación de IT, mientras persista la imposibilidad de su reincorporación a su puesto anterior o a otro puesto compatible con su estado.

Algunos de los riesgos a los que están expuestas las mujeres embarazadas, las consecuencias, actuaciones y medidas preventivas se pueden encuadrar, aunque no de forma excluyente, del siguiente modo:

**LA SALUD Y EL TRABAJO SON DOS ASPECTOS FUNDAMENTALES EN NUESTRA VIDA Y SE INFLUYEN MUTUAMENTE. ANTE CUALQUIER DIFICULTAD CON EL CUMPLIMIENTO DE LAS NORMAS QUE TE EXPONEMOS, NO DUDES EN PONERTE EN CONTACTO CON NOSOTROS.**

<b>RIESGOS</b>	<b>CONSECUENCIAS</b>	<b>ACTUACIONES Y MEDIDAS PREVENTIVAS</b>	<b>NORMATIVA</b>
<b>Jornadas prolongadas Horas extraordinarias</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fatiga mental y física: aumenta durante el embarazo y en el periodo posterior al parto.</li> <li>- Dificultad para compaginar vida profesional y privada, especialmente en horarios de trabajo prolongados.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vigilar y controlar el tiempo, el volumen y el ritmo de trabajo: no prolongar jornada.</li> <li>- Adaptar condiciones y horarios de trabajo a la nueva situación del embarazo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Directiva comunitaria 92/85</li> <li>- Ley de Prevención de Riesgos laborales (LPRL).</li> </ul>
<b>Estrés profesional</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Durante el embarazo se producen cambios hormonales, fisiológicos y psicológicos, que pueden afectar en mayor grado a aquellas mujeres más vulnerables al estrés, la ansiedad o la depresión.</li> <li>- Una de las principales causas de los partos prematuros.</li> <li>- responsable de buen número de abortos espontáneos.</li> <li>- Posible reducción de la capacidad de amamantar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Evaluación y modificación de la organización del trabajo, las cargas de trabajo, y la inseguridad en el empleo cuando se trata de contratación temporal o por ETT.</li> </ul>	
<b>Atención al público</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Posible exposición a situaciones de violencia: ansiedad, estrés, etc.</li> </ul>		
<b>Movimientos y posturas forzadas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Permanecer de pie o sentada durante largos períodos de tiempo produce: problemas circulatorios, varices, hemorroides, dolor de espalda, etc.</li> <li>- Espacios reducidos (dificultad en la movilidad, sobre todo en la etapa final del embarazo).</li> <li>- Tener que inclinarse, estirarse: riesgos para el proceso de gestación.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Adaptación de los procedimientos para no tener que permanecer constantemente en posición de pie o sentada durante la jornada.</li> <li>- Establecer pausas de trabajo y lugares de descanso (p-ej.: poder acceder al W.C. cuando sea necesario, etc.).</li> <li>- Ajuste ergonómico del puesto de trabajo (reposapiés, etc.).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Directivas comunitarias 92/85- 92/81 – 90/269</li> <li>- LPRL.</li> <li>- Reales Decretos:</li> </ul>
<b>Manejo manual de cargas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Retraso en el crecimiento del feto.</li> <li>- Nacimientos de bajo peso.</li> <li>- Abortos espontáneos.</li> <li>- Partos prematuros</li> <li>- Problemas cardio-vasculares.</li> <li>- Lumbalgias.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Evitar la manipulación manual de cargas: no realizar tareas como cargar cajeros y dispensadores, transportar monedas, manipular cajas de archivo, etc.</li> <li>- Adaptación de los procedimientos de trabajo.</li> </ul>	R.D. 487/97- R.D. 486/97 R.D. 1389/97- R.D. 1627/97
<b>Trabajo en solitario</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- peligro en caso de caída o de necesitar atención médica urgente.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Establecer medidas de emergencia eficaces.</li> <li>- Posibilitar una comunicación permanente y supervisión.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Directiva comunitaria 92/85</li> <li>- LPRL.</li> </ul>
<b>Tabaquismo pasivo Tabaquismo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- El humo del tabaco es un agente mutagénico y cancerígeno. El riesgo aumenta si la madre es fumadora.</li> <li>- A través de la madre, el tabaco afecta al embrión, al feto y al bebé lactante.</li> <li>- El humo del tabaco es sensibilizador respiratorio asociado al asma y puede perjudicar durante la gestación.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Prohibición de fumar en cualquier área laboral donde trabajen mujeres embarazadas o en periodo de lactancia.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Directiva comunitaria 92/85</li> <li>- R.D. 192/98</li> </ul>
<b>Desplazamientos.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cansancio excesivo.</li> <li>- Estrés</li> <li>- Postura estática.</li> <li>- Malestar físico.</li> <li>- Posibles accidentes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Modificación de los horarios para facilitar unos desplazamientos seguros y no estresantes.</li> <li>- A petición de la interesada, posibilidad de traslado temporal a un centro de trabajo cercano al domicilio.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Directiva comunitaria 92/85</li> <li>- LPRL.</li> </ul>