



## **PRESENTACIÓN**

El creciente número de mujeres que se incorporan al mercado de trabajo y que permanecen en él durante su etapa fértil y embarazo, determinan la importancia de la prevención del riesgo potencial para el embarazo y la lactancia, en los lugares de trabajo.

El embarazo y la lactancia natural son una etapa de salud y vitalidad. La mayoría de las mujeres pueden trabajar durante el embarazo y se incorporan de nuevo a sus puestos durante el periodo de lactancia.

Algunos de los peligros existentes en los lugares de trabajo (sustancias peligrosas, ruido, estrés, etc.), que pueden suponer riesgos para la salud de todos los trabajadores se acentúan en el caso de mujeres gestantes, que han dado a luz recientemente o que están dando el pecho, debido a los cambios biológicos que ocurren en el cuerpo de las mujeres durante el embarazo y la lactancia o a la posibilidad de dañar a los fetos en desarrollo o recién nacidos.

La mayor vulnerabilidad de las mujeres durante la gestación y crianza, del embrión, el feto y el recién nacido una actuación preventiva específica frente a los riesgos laborales con el fin de garantizar la salud de la mujer y de su descendencia.

Es importante identificar los riesgos para el embarazo y la lactancia, incluso antes de que haya mujeres embarazadas o lactando en la empresa, de forma que estos riesgos se puedan prevenir y se pueda garantizar que el embarazo y la crianza se desarrollen en el ambiente laboral más saludable posible, tanto para las mujeres, como para sus criaturas.

## **INTRODUCCIÓN**

La exposición en el trabajo a radiaciones, sustancias químicas peligrosas, frío o calor extremo, vibraciones, ruido, agentes biológicos; posturas forzadas, manipulación de cargas; horarios inadecuados, el estrés y otras condiciones de trabajo pueden suponer un grave riesgo para la salud de la mujer embarazada y su descendencia.

Las condiciones de trabajo también pueden comprometer la lactancia, ya sea por poner en riesgo la salud de las criaturas (exposición a tóxicos, radiaciones ionizantes, etc.) o por reducir la capacidad de lactar de las trabajadoras (fatiga, estrés, condiciones ambientales, etc.).

## **DEFINICIONES**

### **Trabajadora embarazada:**

Cualquier trabajadora embarazada que comunique su estado en la empresa, con arreglo a las legislaciones o prácticas estatales.

### **Trabajadora que haya dado a luz:**

Cualquier trabajadora que haya dado a luz, en el sentido de las legislaciones o prácticas estatales, que comunique su estado en la empresa, con arreglo a dichas legislaciones y/o prácticas.

### **Trabajadora en período de lactancia:**

Cualquier trabajadora en período de lactancia, en el sentido de las legislaciones o prácticas estatales, que comunique su estado en la empresa, con arreglo a dichas legislaciones y/o prácticas.

## **CAMBIOS FISIOLÓGICOS Y PSICOLÓGICOS DURANTE EL EMBARAZO**

El embarazo y la lactancia son un periodo de bienestar, salud y vitalidad para las mujeres sanas y con hábitos de vida saludable.

Sin embargo, las mujeres embarazadas, que han dado a luz recientemente o que están lactando constituyen un grupo de trabajadoras especialmente vulnerables a algunos riesgos laborales debido a los cambios biológicos que se producen en sus cuerpos durante el embarazo y la lactancia, que acentúan algunos riesgos presentes en los lugares de trabajo.

Durante el embarazo y la lactancia se producen importantes cambios fisiológicos y psicológicos en las mujeres.

### **Entre los cambios más importantes destacan:**

- Modificación del Sistema Endocrino
- Modificación del Sistema Respiratorio y Circulatorio para responder al incremento de la demanda de Oxígeno.
- Incremento del Volumen de Sangre, reduciéndose la capacidad del corazón para adaptarse al ejercicio físico y aumentando la presión venosa en las piernas, lo que dificulta permanecer de pie durante periodos prolongados.
- Aumento de la Curvatura de la parte inferior de la columna vertebral y aumento del volumen abdominal que afectan a los trabajos estáticos.
- Incremento de las Necesidades de Energía.

## **PAUTAS Y RECOMENDACIONES PARA EL TRABAJO DURANTE EL EMBARAZO**

### **Recomendaciones para las mujeres embarazadas que trabajan:**

- Tome un descanso cada par de horas.
- Tome un descanso más largo y coma algo cada cuatro horas.
- Beba abundante líquido mientras esté en su trabajo.
- Cambie la posición en que trabaja constantemente: de estar sentada a estar de pie y caminar.
- Disminuya al mínimo las ocasiones en que levanta objetos pesados y se agacha.

### **Técnicas adecuadas para levantar objetos durante el embarazo:**

El aumento de peso durante el embarazo sobrecarga la espalda. Si levanta los objetos de forma adecuada, reducirá el esfuerzo y prevendrá lesiones. Al levantar un objeto, una mujer embarazada debe tener presentes las siguientes recomendaciones:

- Párese dejando entre los pies una separación equivalente al ancho de los hombros.
- Contraiga los glúteos.
- Doble las rodillas.
- Haga fuerza con los brazos y las piernas, no con la espalda.
- Limite la cantidad y peso de los objetos que levante.

### **Recomendaciones Asociadas al Uso de PVD:**

- Tomar descansos frecuentes manteniendo las piernas elevadas sobre un taburete o similar.
- Utilizar sillas con respaldo lumbar y mesas ajustables para mejorar la postura.
- Sentarse apoyando bien la columna sobre el respaldo de la silla y mantener los pies y piernas ligeramente elevados mediante el uso de un reposapiés.

- Realizar alternancia de tareas, en distintas posiciones sentado y de pie.
- Aprovechar los momentos de descanso para caminar unos minutos y favorecer la circulación de las piernas (Es aconsejable el uso de medias elásticas)

**Recomendaciones Asociadas al Uso de VEHICULO para desplazamientos:**

- Evitar los desplazamientos de larga duración que mantienen una postura estática prolongada.