

CONSEJOS QUE DEBES SEGUIR EN TU PUESTO DE TRABAJO SI ESTÁS EMBARAZADA

- Evitar esfuerzos, movimientos repetitivos o bruscos y levantar pesos.
- Si trabajas sentada, es necesario levantarse y caminar cada cierto tiempo para activar la circulación.
- Si trabajas de pie, hay que sentarse de vez en cuando para disminuir el grado de fatiga y caminar para que no se carguen las piernas.
- Beber agua y tomar tentempiés nutritivos siempre que sea posible.
- No saltarse comidas por trabajo.
- Solicitar ayudas ergonómicas, como un reposapiés, que ayuden a sobrellevar mejor posturas estáticas y movimientos repetitivos en la oficina.
- Evitar horarios nocturnos y extensos, y las horas extras.
- Delegar siempre que sea posible las tareas estresantes.
- Concederse tiempo para hacer estiramientos, ejercicios de relajación y de respiración.
- Trabajar con la protección adecuada.
- Visitar regularmente al médico que hace el seguimiento del embarazo.



Protección, Embarazo y Lactancia

La información contenida en esta guía no sustituye a la opinión de los facultativos. Se deben hacer las visitas regulares al médico y consultarle cualquier duda o inquietud que preocupe a la mujer referida al trabajo, a los productos que manipula o a cualquier otra situación relacionada con el embarazo.



SERVICIO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES



El trabajo en sí mismo no tiene porqué comportar un riesgo para el proceso reproductivo siempre y cuando las condiciones del mismo sean las adecuadas. Es decir, trabajo, embarazo y lactancia son a priori perfectamente compatibles. El problema surge cuando las condiciones en que éste debe realizarse pueden resultar perjudiciales para la salud de la trabajadora, el embrión, el feto o la capacidad reproductora.

Desde el Servicio de Prevención de Riesgos Laborales vamos a tratar de facilitarte instrumentos que te sirvan para actuar cuando te encuentres en una de las distintas etapas de la maternidad.

Hay que diferenciar entre las dos situaciones siguientes:

- Situación en la que la evolución clínica del embarazo presenta problemas (embarazo de riesgo, riesgo genérico), lo que sería una situación de **Incapacidad Temporal por enfermedad común**.
- Situación en la que la fuente del problema es la exposición laboral, que genera un riesgo para la salud de la trabajadora (riesgo específico para mujeres embarazadas, que han dado a luz recientemente o en periodo de lactancia), presentando la trabajadora un embarazo clínicamente sin problemas.

Esta situación dará origen a la adaptación de las condiciones o el tiempo de trabajo con la finalidad de eliminar o minimizar los riesgos, o bien a un cambio de puesto de trabajo si las adaptaciones no son posibles. Cuando en la empresa no existan puestos alternativos exentos de riesgo para la trabajadora, se solicitará la **suspensión del contrato y la prestación de riesgo durante el embarazo o durante la lactancia**.

¿CUALES SON LOS FACTORES DE RIESGO PARA LA MATERNIDAD MAS FRECUENTES EN EL TRABAJO?

Las trabajadoras embarazadas, que hayan dado a luz o en período de lactancia, deben considerarse como un grupo especialmente sensible a determinados riesgos.

Es muy importante que tengas claro que CADA PUESTO DE TRABAJO PRESENTA UNOS RIESGOS ESPECÍFICOS. Conocer los riesgos, es lo que va a determinar tu situación y las medidas preventivas específicas que requieras. La siguiente lista incluye, de forma no exhaustiva, algunos de los factores de riesgo laborales que pueden suponer un peligro para la salud de las mujeres embarazadas, que han dado a luz recientemente o, en período de lactancia.

FÍSICOS

Choques, vibraciones, movimientos repetitivos, posturas y desplazamientos, el manejo manual de cargas, el ruido, las radiaciones, el frío y el calor extremos.

BIOLÓGICOS

No está permitida la exposición a agentes biológicos de los grupos 3 ó 4 y a ciertos agentes biológicos del grupo 2 que pueden tener efectos conocidos especialmente importantes sobre la madre y el feto.

QUÍMICOS

Se incluyen aquellos productos químicos con toxicidad para el desarrollo, los mutagénicos y los cancerígenos, así como plomo, mercurio, plaguicidas y pesticidas, etc.

PSICOSOCIALES Y ERGONÓMICOS

Trabajo a turnos, trabajar siempre de pie, siempre sentada o en posturas forzadas, el trabajo en solitario, las demandas de trabajo (sobrecarga de trabajo, ritmo impuesto, etc).

¿QUÉ DEBE HACER LA TRABAJADORA CUANDO EXISTAN RIESGOS PARA EL EMBARAZO O LA LACTANCIA NATURAL?

Si estás embarazada o en período de lactancia y crees que en tu puesto de trabajo existen riesgos que pueden poner en peligro tu salud o la de tu hijo, comunícalo al Servicio de Prevención de Riesgos Laborales.

Tras la comunicación realizaremos, junto con el Servicio de Vigilancia de la Salud, un análisis de las condiciones de tu puesto de trabajo y ante una situación de persistencia del riesgo, se adoptaran las medidas necesarias para evitar la exposición al mismo.

Entre las medidas a aplicar, la legislación señala las siguientes:

ADAPTACIÓN DE LAS CONDICIONES O DEL TIEMPO DE TRABAJO

Si las adaptaciones consiguen eliminar los factores de riesgo, esta debe ser la primera elección.

CAMBIO DE PUESTO DE TRABAJO

Si la adaptación del puesto de trabajo no fuera posible o, a pesar de aplicar las adaptaciones, se mantuviera el riesgo, habría que recurrir al cambio de puesto de trabajo.

El objetivo es que la trabajadora desempeñe un puesto de trabajo o función diferente y compatible con su estado.

SUSPENSIÓN DE CONTRATO POR RIESGO

Si la adaptación o cambio de puesto no resultara técnica u objetivamente posible, podrá declararse el paso de la trabajadora afectada a la situación de **SUSPENSIÓN DEL CONTRATO POR RIESGO DURANTE EL EMBARAZO o LACTANCIA NATURAL** y tendrá derecho a percibir el correspondiente subsidio. Esta suspensión se mantendrá mientras persista la imposibilidad de reincorporarse a su puesto anterior o a otro compatible con su estado.

La situación de riesgo durante el embarazo o lactancia natural es una suspensión del contrato de trabajo con reserva de puesto, por lo que la trabajadora podrá reincorporarse a su puesto al finalizar la situación.

ACCIONES A REALIZAR ANTE LA EXISTENCIA DE RIESGOS PARA LA MATERNIDAD



¿CÓMO SE TRAMITA LA SOLICITUD DE RIESGO DURANTE EL EMBARAZO?

Trabajadora de la Seguridad Social: Solicitud dirigida a la Mutua de Accidentes de Trabajo y Enfermedades Profesionales.

Trabajadora de Muface: Solicitud al médico al que estuviera adscrita del parte de riesgo por embarazo que deberá presentar al Servicio de Personal

Más información en:
Servicio de Prevención de Riesgos Laborales - 941 299 505 / 506

http://www.unirioja.es/servicios/sprl/pdi_pas/sl_embarazadas.shtml