



Servicio de Salud y Prevención de Riesgos Laborales

Prevención de riesgos laborales durante el embarazo y la lactancia

Durante **el embarazo** se producen cambios fisiológicos en la mujer que aunque no son en sí un factor de riesgo, sí pueden influir en su actividad laboral. Asimismo, el trabajo puede influir de manera perjudicial en el desarrollo del embarazo, suponiendo un riesgo para la mujer y para el feto. También el trabajo puede suponer un riesgo para el lactante.

La protección de la maternidad aparece regulada en el **artículo 26 de la Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales**, y modificado posteriormente por la Ley 39/1999, de 5 de noviembre, para promover la conciliación de la vida familiar y laboral de las personas trabajadoras.

El responsable del centro tan pronto tenga constancia de la existencia de trabajadoras embarazadas o en situación de parto reciente, deberá remitir al Servicio de Salud y Prevención de Riesgos Laborales relleno el modelo de **"Comunicación de trabajadoras embarazadas o parto reciente"**, vía fax: 924484078.

El Servicio de Salud y Prevención de Riesgos Laborales evaluará aquellas condiciones de trabajo que por su naturaleza, grado y duración de la exposición puedan influir negativamente en la seguridad y salud de las trabajadoras embarazadas, del feto o repercutir en la lactancia.

Los riesgos laborales que pueden influir de manera negativa en el desarrollo del embarazo son los siguientes:

Agentes Físicos

- **Radiaciones ionizantes.** Pueden producir abortos, malformaciones congénitas, bajo peso al nacer, etc.
- **Radiaciones no ionizantes.** En la mayoría de los trabajos con radiaciones electromagnéticas, microondas y ultrasonidos (uso de pantallas de visualización de datos, ordenadores, fotocopiadoras, impresoras, etc.) no se ha demostrado que tengan efectos patológicos en la población general ni en la mujer embarazada ni en el feto. En trabajos de rehabilitación-fisioterapia se valorará individualmente a la trabajadora embarazada.
- **Ruido y vibraciones.** Los efectos que producen las vibraciones se ven agravados en el

caso de las mujeres embarazadas. En el caso del ruido hay que tener en cuenta que aunque los EPIs protegen a la madre no protegen al feto. En estudios de la SEGO (Sociedad Española de Ginecología y Obstetricia) se manifiesta que a partir del 5º mes de embarazo el oído del feto es funcional con lo cual pueden sufrir alteraciones.

- **Exposición a temperaturas extremas.** La mujer embarazada sufre alteraciones en los mecanismos de termorregulación, por lo que es más sensible a las temperaturas extremas, pudiendo producirse deshidratación, golpes de calor, etc., y alteraciones por el frío.

Agentes Químicos

Las trabajadoras embarazadas o en periodo de lactancia natural **no utilizarán productos químicos que puedan poner en peligro su salud, la del feto o la del lactante.**

A la hora de manipular un producto químico se debe conocer la ficha de datos seguridad de dicho producto. En esta ficha aparecen entre otros datos las Frases R de riesgos o las Frases H de peligros, además de indicaciones de si el producto es perjudicial para mujeres embarazadas.

Las trabajadoras embarazadas o en período de lactancia natural **no deben manipular** sustancias etiquetadas con las siguientes Frases R o H:

- R40** Posibles efectos cancerígenos.
- R45** Puede causar cáncer.
- R46** Puede causar alteraciones genéticas hereditarias.
- R49** Puede causar cáncer por inhalación.
- R60** Puede perjudicar la fertilidad.
- R61** Riesgo durante el embarazo de efectos adversos para el feto.
- R62** Posible riesgos de perjudicar la fertilidad.
- R63** Posible riesgo durante el embarazo de efectos adversos para el feto.
- R64** Puede perjudicar a los niños alimentados con leche materna.
- H340** Puede provocar defectos genéticos.

H341 Se sospecha que provoca defectos genéticos.

H350 Puede provocar cáncer.

H351 Se sospecha que provoca cáncer.

H360 Puede perjudicar la fertilidad o dañar al feto.

H361 Se sospecha que perjudica la fertilidad o daña al feto.

H362 Puede perjudicar a los niños alimentados con leche materna.

Agentes Biológicos

Existen distintos microorganismos que pueden afectar a la mujer embarazada y al feto, por lo que es muy importante conocer el **estado inmunitario de la mujer embarazada**, sobre todo, frente a rubéola, toxoplasmosis y varicela, entre otros.

Desde el punto de vista laboral es muy importante seguir en todo momento las medidas preventivas propuestas en la evaluación de riesgos así como una correcta **vacunación de los trabajadores**.

En el caso de que una trabajadora embarazada tenga riesgo de contagio de rubéola y toxoplasmosis debe prohibirse que realice dicha actividad, adaptando o cambiándole su puesto de trabajo para evitar dicho riesgo. El resto de los casos de exposición a microorganismos, como varicela, citomegalovirus, parvovirus, etc., se debe valorar de forma particular.

La posibilidad de accidentes de trabajo con riesgo biológico no se considera en sentido estricto un riesgo para el embarazo.

Carga física de trabajo

Debido a los cambios fisiológicos que sufre la mujer durante el embarazo aumenta la fatiga física. También favorece la aparición de fatiga física la realización de esfuerzos y manejo de cargas, la adopción de posturas forzadas, los escasos tiempos de descanso, la repetición de un determinado esfuerzo y la postura continua de pie o sentado.

Las consecuencias negativas de la fatiga física varían en función de la constitución, la resistencia y la adaptación que tenga cada trabajadora, pero cuando se producen, aparecen preferentemente en el último trimestre del embarazo.

Los efectos debidos a una sobrecarga de trabajo que pueden aparecer en la mujer embarazada son patología osteomuscular (sobre todo lumbalgias), patología vascular (edemas, varices) y estrés. Además, según la SEGO, está

demostrado que un exceso de fatiga física supone un riesgo de partos prematuros.

Como medidas preventivas generales se debe evitar que la trabajadora embarazada maneje cargas de más de 10 kg de peso y la realización de posturas forzadas. Asimismo se debe favorecer que la trabajadora alterne la postura de pie con la de sentado, cambiando de postura con frecuencia y descansando en un lugar adecuado siempre que lo necesite.

Otros riesgos

- **Carga mental de trabajo.** El estrés puede producir alteraciones en el desarrollo del embarazo, por lo que hay que adaptar las condiciones de trabajo a la mujer embarazada.

- **Trabajo nocturno.** El trabajo nocturno altera los ritmos biológicos circadianos. La Organización Internacional del Trabajo, y la Directiva del Consejo 92/85/CEE de 19 octubre relativa a la aplicación de medidas para promover la mejora y la seguridad y de la salud en el trabajo, de la trabajadora embarazada, que haya dado a luz o en período lactante, recomiendan que la mujer no realice trabajos nocturnos.

- **Trabajos en solitario.** Se debe evitar que la mujer embarazada realice trabajos en solitario.

- **Agresiones.** Las trabajadoras embarazadas no deben estar expuestas a posibles situaciones de violencia, debiendo adaptarse el puesto de trabajo.

- **Viajes.** La conducción y los viajes en mujeres embarazadas no están contraindicados, pero hay que tener en cuenta las condiciones en las que vaya a desplazarse y el estado de gestación. En las últimas semanas de embarazo está desaconsejada la conducción ya que el incremento del abdomen puede dificultar el control del volante y de los pedales.

JUNTA DE EXTREMADURA

<http://ssprl.juntaex.es>