
	<p><u>GUÍA DE SEGURIDAD Y SALUD PARA MUJERES EMBARAZADAS O EN PERÍODO DE LACTANCIA</u></p>	<p>Cód.: PCD13 Pág.: 1/14 Rev.: 00 Fecha: 05/10/2007</p>
---	---	--

GUÍA DE SEGURIDAD Y SALUD PARA MUJERES EMBARAZADAS O EN PERÍODO DE LACTANCIA

<p>ELABORADO POR:</p> <p>OFICINA DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES</p>	<p>APROBADO POR:</p> <p>CECILIO MORAL BELLO (VICERRECTOR PARA ASUNTOS ECONÓMICOS)</p>	<p>VºBº REPRESENTANTES DE LOS TRABAJADORES:</p> <p>(EN SU REPRESENTACIÓN:)</p>
<p>FIRMA:</p>	<p>FIRMA:</p>	<p>FIRMA:</p>
<p>FECHA: 5/10/2007</p>	<p>FECHA: 03/12/2007</p>	<p>FECHA: 30/11/2007</p>

	<p><u>GUÍA DE SEGURIDAD Y SALUD PARA MUJERES EMBARAZADAS O EN PERÍODO DE LACTANCIA</u></p>	<p>Cód.: PCD13 Pág.: 2/14 Rev.: 00 Fecha: 05/10/2007</p>
---	---	--

1. INTRODUCCIÓN Y OBJETIVOS DE LA GUÍA


2. CONDICIONES DE TRABAJO:

- a.** Manipulación manual de cargas
- b.** Movimientos y posturas
- c.** Trabajo con Pantallas de visualización de datos (P.V.D.s)
- d.** Equipos de trabajo y equipos de protección individual
- e.** Agentes Físicos
- f.** Agentes Biológicos
- g.** Agentes Químicos

3. ¿QUÉ HACER EN SITUACIÓN DE EMBARAZO O LACTANCIA?

4. ESQUEMA GENERAL DE ACTUACIÓN

5. ANEXO I

	<p><u>GUÍA DE SEGURIDAD Y SALUD PARA MUJERES EMBARAZADAS O EN PERÍODO DE LACTANCIA</u></p>	<p>Cód.: PCD13 Pág.: 3/14 Rev.: 00 Fecha: 05/10/2007</p>
---	---	--

1. INTRODUCCIÓN Y OBJETIVOS DE LA GUÍA

Cada día, en nuestro lugar de trabajo y aunque no seamos conscientes, estamos expuestos a agentes y situaciones laborales que pueden tener consecuencias negativas en el sistema reproductivo de hombres y mujeres, es por eso que la Ley 31/1995, de 8 de noviembre (Ley de Prevención de Riesgos Laborales), ampara en su artículo 26, la protección de la maternidad en el ámbito.

Puesto que el embarazo es un estado dinámico, lo que implica transformaciones constantes, las mismas condiciones de trabajo pueden plantear distintos problemas de salud y seguridad a cada mujer en función de la fase de embarazo en la que se encuentre, tras la reincorporación al puesto o durante el período de lactancia, también dependerá de las circunstancias individuales y del historial médico personal de la trabajadora.

Para que la Universidad esté en condiciones de aplicar las medidas preventivas oportunas a dicho estado, es necesario que ésta tenga conocimiento del mismo.


En la presente Guía se exponen unos consejos básicos que las mujeres embarazadas o en período de lactancia deberán tener en cuenta para la realización de su trabajo.

2. CONDICIONES DE TRABAJO:

A continuación se recogen aquellas condiciones de trabajo que pueden tener de una u otra manera una incidencia en el estado biológico de la mujer embarazada o en período de lactancia.

a. Manipulación manual de cargas.

Se considera que la manipulación manual de cargas pesadas conlleva riesgos para el embarazo, como el riesgo de lesión fetal o parto prematuro. El riesgo dependerá del peso de la carga, de la manera de levantarla y de la frecuencia con que se realice esta actividad durante el tiempo de trabajo. Puede suponer también un riesgo para las trabajadoras que han dado a luz recientemente. Por ejemplo, después de una cesárea es probable que se produzca una limitación temporal de la capacidad de elevación y de manipulación. En ningún caso se deberá superar la carga de 15 kgs, y siempre que sea posible se deberán utilizar medios mecánicos, levantar la carga entre dos personas o reducir los pesos de las cargas manipuladas. Durante el período de embarazo se evitará toda manipulación manual de cargas que conlleve riesgos de lesión.

	<p><u>GUÍA DE SEGURIDAD Y SALUD PARA MUJERES EMBARAZADAS O EN PERÍODO DE LACTANCIA</u></p>	<p>Cód.: PCD13 Pág.: 4/14 Rev.: 00 Fecha: 05/10/2007</p>
---	---	--

Las mujeres que se encuentren en este caso y que manejen cargas habitualmente en su puesto de trabajo deberían preferentemente dejar de manejarlas, realizando durante este tiempo otras actividades más livianas.

Se tendrá un cuidado especial durante el embarazo y hasta tres meses después del parto.

b. Movimientos y posturas

Los problemas de postura pueden surgir en diversas fases del embarazo y tras la reincorporación al puesto de trabajo, en función de cada trabajadora y de las actividades y condiciones de trabajo. Se evitará permanecer de pie o sentada durante mucho tiempo seguido, se deberán hacer movimientos periódicos para mantener una buena circulación. Las posturas forzadas o muy estáticas no son buenas en condiciones generales pero mucho menos en este estado. Se deberán alternar ambas posturas. Cuando la mujer embarazada permanece sentada durante mucho tiempo, la presión de la sangre en la venas de las piernas aumenta considerablemente pudiendo provocar dolores y edema. El aumento de la lordosis lumbar debido al aumento de la circunferencia abdominal puede causar dolores musculares en la región lumbar y la espina dorsal, fenómeno que puede intensificarse cuando se permanece en una misma posición durante un período de tiempo prolongado.


c. Trabajo con equipos de pantalla de visualización de datos (PVD's).

Los niveles de radiación electromagnética que pueden generar los equipos con pantalla de visualización son muy inferiores a los establecidos en las recomendaciones internacionales para reducir los riesgos derivados de dichas emisiones para la salud humana. Los comités de protección radiológica no consideran que tales niveles constituyan un riesgo significativo para la salud. Por consiguiente, no es necesario adoptar ninguna medida especial de protección contra los efectos de este tipo de radiaciones.

d. Equipos de trabajo y equipos de protección individual

Equipo de trabajo: cualquier máquina, aparato, instrumento o instalación utilizado en el trabajo.

Equipo de protección individual: cualquier equipo destinado a ser llevado o sujetado por el trabajador para que le proteja de uno o varios riesgos que puedan

	<p><u>GUÍA DE SEGURIDAD Y SALUD PARA MUJERES EMBARAZADAS O EN PERÍODO DE LACTANCIA</u></p>	<p>Cód.: PCD13 Pág.: 5/14 Rev.: 00 Fecha: 05/10/2007</p>
---	---	--

amenazar su seguridad o salud, así como cualquier complemento o accesorio destinado a tal fin. Se excluyen de esta definición:


- a. La ropa de trabajo corriente y los uniformes que no estén específicamente destinados a proteger la salud o la integridad física del trabajador.
- b. Los equipos de los servicios de socorro y salvamento.
- c. Los equipos de protección individual de los militares, de los policías y de las personas de los servicios de mantenimiento del orden.
- d. Los equipos de protección individual de los medios de transporte por carretera.
- e. El material de deporte.
- f. El material de autodefensa o de disuasión.
- g. Los aparatos portátiles para la detección y señalización de los riesgos y de los factores de molestia.

Los equipos de trabajo y los equipos de protección individual no suelen estar por lo general concebidos para ser utilizados por las mujeres embarazadas, los cambios fisiológicos que se producen durante este estado pueden hacer que estos equipos no sólo resulten incómodos sino en algunos casos inseguros, por lo tanto si se da alguna de estas dos circunstancias deberás comunicárselo a tu jefe directo para que o bien se te facilite un equipo que se adapte a tu estado o bien se te exima de realizar ese trabajo. No debe autorizarse el trabajo cuando no existan condiciones de seguridad adecuadas.

e. Agentes físicos

Choques y vibraciones: Las mujeres embarazadas o que hayan dado a luz recientemente no deberán realizar actividades que conlleven un riesgo derivado de vibraciones incómodas en todo el cuerpo, especialmente a bajas frecuencias, o de choques o sacudidas en la parte inferior del cuerpo. Las trabajadoras en período de lactancia no están expuestas a mayores riesgos que los demás trabajadores.

Ruido: La exposición prolongada a niveles de ruido elevados puede aumentar la presión arterial y la fatiga. Una exposición prolongada del feto a niveles elevados de ruido durante la gestación puede afectar posteriormente al oído (es preciso tener en cuenta que la utilización por la madre de equipos de protección individual no representa una protección para el feto). No hay problemas específicos por lo que respecta a las trabajadoras que han dado a luz recientemente o están en período de lactancia.

 <p>UNIVERSIDAD PONTIFICIA ICAI ICADE COMILLAS M A D R I D OFICINA DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES</p>	<p><u>GUÍA DE SEGURIDAD Y SALUD PARA MUJERES EMBARAZADAS O EN PERÍODO DE LACTANCIA</u></p>	<p>Cód.: PCD13 Pág.: 6/14 Rev.: 00 Fecha: 05/10/2007</p>
---	---	--

Radiaciones ionizantes: La exposición a las radiaciones ionizantes conlleva riesgos para el feto, por tanto se evitará toda exposición de las embarazadas a las mismas.

Si una madre en período de lactancia manipula líquidos o polvos radiactivos, su hijo podría estar expuesto, en particular a través de la contaminación de la piel de la madre. Asimismo, la contaminación radiactiva inhalada o ingerida por la madre puede transmitirse a la leche o, a través de la placenta, al feto.

Radiaciones electromagnéticas no ionizantes: Se aconseja reducir al mínimo la exposición a las mismas, ya que no puede excluirse la posibilidad de que la exposición electromagnética pueda aumentar el riesgo para el feto.


Frío o calor extremos: Las trabajadoras embarazadas no deben estar expuestas a calor ni frío excesivos y prolongados en el lugar de trabajo.

f. Agentes biológicos:

Deberá tenerse en cuenta la exposición a los agentes biológicos de los grupos 2, 3 y 4 en el sentido de la Directiva 90/679/CEE:

- Agente biológico del grupo 2: es el que puede causar una enfermedad en el hombre y puede suponer un peligro para los trabajadores; es poco probable que se propague a la colectividad; existen generalmente profilaxis o tratamientos eficaces.
- Agente biológico del grupo 3: es un agente que puede causar una enfermedad grave en el hombre y presenta un serio peligro para los trabajadores; existe el riesgo de que se propague a la colectividad; existen generalmente profilaxis o tratamientos eficaces.
- Agente biológico del grupo 4: es un agente que causa una enfermedad grave en el hombre y supone un serio peligro para los trabajadores; existen muchas probabilidades de que se propague a la colectividad; no existen generalmente profilaxis o tratamientos eficaces.

Muchos agentes biológicos de estos tres grupos de riesgo pueden afectar al feto en caso de infección de la madre durante el embarazo. Estos agentes pueden transmitirse a través de la placenta cuando el niño está en el útero, después del parto, por ejemplo a través de la lactancia o a través del contacto físico cercano entre la madre y el niño. Ejemplos de agentes que podrían infectar al niño por una de estas vías son: la hepatitis B, la hepatitis C, el HIV (el virus del sida), el herpes, la tuberculosis, la sífilis, la varicela y el tifus. Para la mayor parte de los trabajadores, el riesgo de infección no es mayor en el trabajo que en contacto con la colectividad.

	<p><u>GUÍA DE SEGURIDAD Y SALUD PARA MUJERES EMBARAZADAS O EN PERÍODO DE LACTANCIA</u></p>	<p>Cód.: PCD13 Pág.: 7/14 Rev.: 00 Fecha: 05/10/2007</p>
---	---	--

La rubéola y la toxoplasmosis también pueden tener efectos nocivos en el feto, al igual que otros agentes como el citomegalovirus y la clamidia del ganado bovino. Deberá evitarse la exposición a estos agentes biológicos, excepto en los casos en los que las embarazadas estén protegidas por su estado de inmunización.

g. Agentes químicos:

Los agentes químicos tienen diferentes vías de entrada al organismo: inhalación, ingestión, penetración o absorción cutánea. Las sustancias químicas que pueden afectar tanto a la mujer embarazada como al feto vienen enumeradas en el anexo I de la Directiva 67/548/CEE y se etiquetan con las siguientes frases:


R40: posibles efectos irreversibles
R45: puede causar cáncer
R46: puede causar alteraciones genéticas hereditarias
R49: puede causar cáncer por inhalación
R60: puede perjudicar la fertilidad
R61: puede causar daños al feto
R62: posible riesgo de perjudicar la fertilidad
R63: posible riesgo de daño para el feto
R64: puede causar daños al lactante
R33: peligro de efectos acumulativos

Es muy importante que te familiarices con las fichas de seguridad de los productos químicos así como con las etiquetas de los mismos, en ellas vendrá descrito los riesgos de esas sustancias.

La primera medida preventiva debe ser evitar la exposición a estas sustancias, si esto no fuera posible, se deberán llevar unos controles estrictos de dicha exposición y de la utilización de equipos de protección individual adecuados. En la medida de lo posible deberán sustituirse los agentes peligrosos.

Deberá evitarse la exposición al mercurio y sus derivados, ya que los compuestos orgánicos de éste pueden tener efectos nocivos en el feto. El mercurio orgánico pasa de la sangre a la leche, lo que puede representar un riesgo para el niño si la madre ha sufrido una exposición importante antes y durante su embarazo.

Cuando se trabaje con motores en espacios cerrados y éstos utilicen como fuente de energía gasolina, gasóleo o gas petróleo licuado, deberán tomarse precauciones ya que las embarazadas pueden estar más expuestas a los efectos de la exposición al monóxido de carbono que el funcionamiento de dichos motores produce.

	<p><u>GUÍA DE SEGURIDAD Y SALUD PARA MUJERES EMBARAZADAS O EN PERÍODO DE LACTANCIA</u></p>	<p>Cód.: PCD13 Pág.: 8/14 Rev.: 00 Fecha: 05/10/2007</p>
---	---	--

El monóxido de carbono atraviesa fácilmente la placenta y puede privar al feto de oxígeno. Los datos relativos a los efectos que puede tener sobre las embarazadas una exposición al monóxido de carbono son limitados, aunque existen pruebas que demuestran la existencia de efectos nocivos para el feto. Tanto el grado como la duración de la exposición materna son factores importantes que deben tenerse en cuenta para evaluar los posibles efectos para el feto.

No hay ninguna indicación de que un niño alimentado con leche materna sufra efectos nocivos derivados de la exposición de su madre al monóxido ni de que la madre sea significativamente más sensible al monóxido de carbono tras el parto. Deberá evitarse una exposición permanente de las trabajadoras al monóxido de carbono.

Las mujeres embarazadas o en período de lactancia no deberán permanecer en zonas con presencia de plomo, especialmente cuando exista una exposición a compuestos de plomo orgánico.

3. QUE HACER EN SITUACIÓN DE EMBARAZO O LACTANCIA

A pesar que el artículo 29.2.6 de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales establece, con carácter general, la obligación de los trabajadores y las trabajadoras de cooperar con la empresa para que ésta pueda garantizarles unas condiciones de trabajo que sean seguras y no entrañen riesgos para su seguridad y salud, no existe obligación para la trabajadora de comunicar su estado aunque sí es recomendable con el fin de adoptar las medidas preventivas oportunas.


SECUENCIA DE ACTUACIÓN

a. Comunicación de la situación de embarazo o lactancia:

La comunicación la puede realizar la trabajadora directamente a la empresa o a través de los delegados de personal u Oficina de Prevención de Riesgos Laborales.

b. ¿Existen, en el puesto de trabajo, riesgos que puedan perjudicar a la trabajadora embarazada o al feto?

Realizada la comunicación, y a tenor del artículo 26 de la LPRL que establece que "la evaluación de riesgos deberá comprender la determinación de la naturaleza, grado y duración de la exposición de las trabajadoras en situación de embarazo o parto reciente, a agentes, procedimientos o condiciones de trabajo que puedan influir negativamente en la salud de las trabajadoras o del feto, en cualquier actividad susceptible de presentar un riesgo específico", la Oficina de Prevención realizará un informe de valoración de una posible situación de riesgo durante el embarazo (ver anexo I), se podrían dar dos situaciones:

 <p>UNIVERSIDAD PONTIFICIA ICAI ICADE COMILLAS M A D R I D OFICINA DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES</p>	<p><u>GUÍA DE SEGURIDAD Y SALUD PARA MUJERES EMBARAZADAS O EN PERÍODO DE LACTANCIA</u></p>	<p>Cód.: PCD13 Pág.: 9/14 Rev.: 00 Fecha: 05/10/2007</p>
---	---	--

- Que se haya previsto esta situación en la evaluación inicial de riesgos, en cuyo caso estarán establecidos los mecanismos de actuación adecuados.
- Que no se hayan tenido en cuenta las situaciones de embarazo en la evaluación inicial de los riesgos. En tal caso se procederá a la revisión de dicha evaluación, de acuerdo con el artículo 4.2 del Reglamento de los Servicios de Prevención.

Finalizada la evaluación de riesgos, ésta nos responderá si existe o no riesgo para la trabajadora y si hay o no que adoptar medidas preventivas.

c. Adaptación de las condiciones de trabajo

Si la evaluación de riesgos revela que existen riesgos para la trabajadora o para el feto, se le comunicará tanto a la trabajadora como a sus representantes la adopción de medidas preventivas consistentes inicialmente en la adaptación de las condiciones de trabajo y/o tiempo de trabajo, si a pesar de dichas modificaciones se mantuviera alguna situación de riesgo residual para la trabajadora embarazada o para el feto, y siempre que así lo certifiquen los servicios médicos del Instituto Nacional de Seguridad Social o de las Mutuas, con el informe del médico del Servicio Público de Salud que asista a la trabajadora, se procederá al cambio de puesto de trabajo.

d. Cambio de puesto de trabajo o movilidad funcional

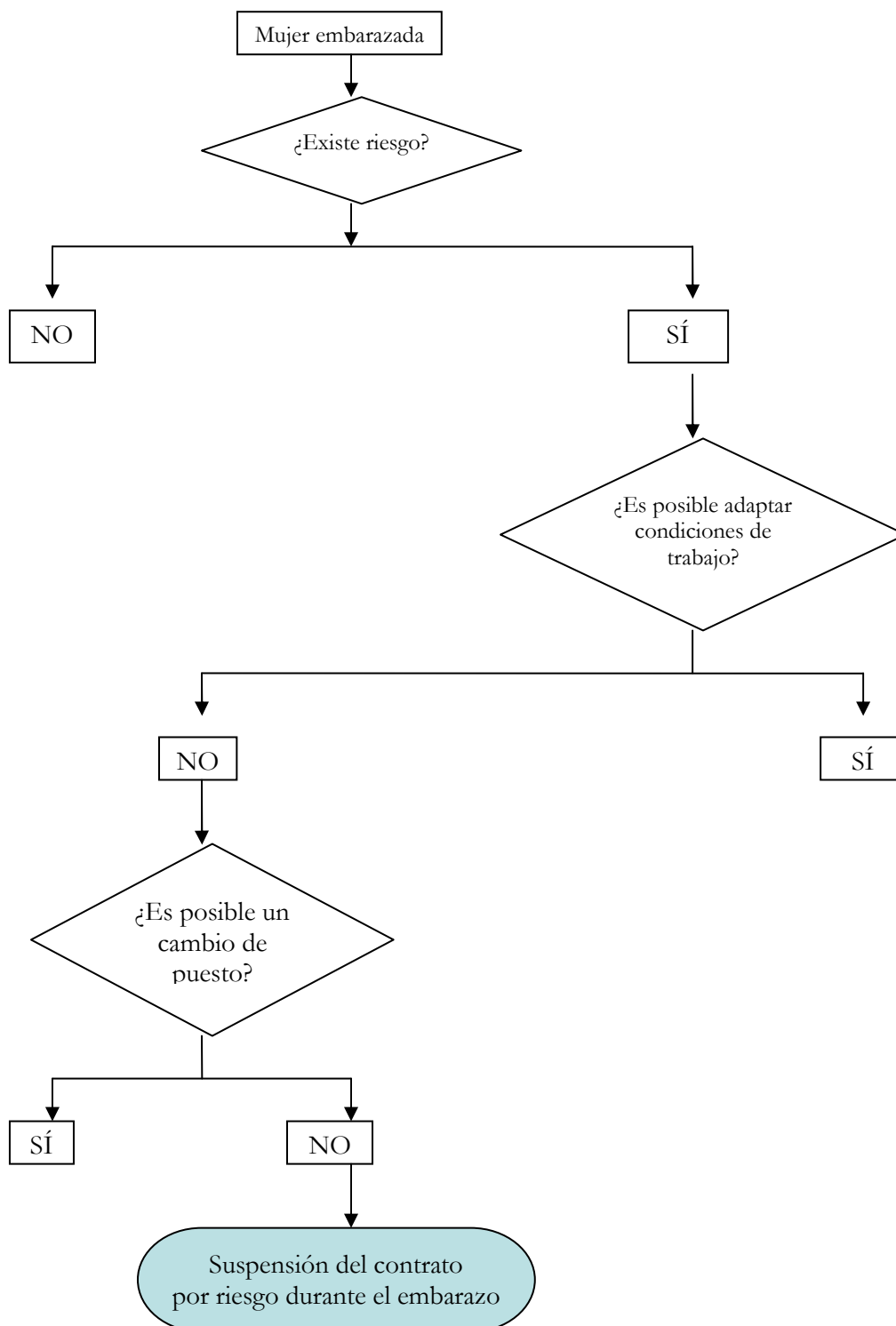
La empresa deberá determinar, previa consulta a los representantes de los trabajadores, la relación de puestos de trabajo exentos de dichos riesgos, el puesto de trabajo al que se destine a la trabajadora, en caso de producirse dicho cambio, se observará en todo momento lo establecido para la movilidad funcional del artículo 39 del Estatuto de los trabajadores.


e. Declaración de situación de riesgo durante el embarazo o lactancia. Suspensión del contrato de trabajo

Finalmente si no fuera posible, técnica u objetivamente, el cambio de puesto de trabajo o no puede razonablemente exigirse por motivos justificados, el empresario procederá a realizar, previo informe médico del Servicio Público de Salud y Certificación médica expedida por los Servicios Médicos de la Entidad Gestora o Mutua de Accidentes de Trabajo y Enfermedades Profesionales, un informe de declaración de suspensión del contrato de trabajo derivado de la situación de riesgo durante el embarazo o lactancia (ver anexos).

Desde la fecha en la que se declare la situación de suspensión del contrato por riesgo durante el embarazo se iniciará el derecho al subsidio que finalizará cuando se inicie el descanso por maternidad.


4. ESQUEMA GENERAL DE ACTUACIÓN



 <p>UNIVERSIDAD PONTIFICIA ICAI ICADE COMILLAS M A D R I D OFICINA DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES</p>	<p><u>GUÍA DE SEGURIDAD Y SALUD PARA MUJERES EMBARAZADAS O EN PERÍODO DE LACTANCIA</u></p>	<p>Cód.: PCD13 Pág.: 11/14 Rev.: 00 Fecha: 05/10/2007</p>
---	---	---

ANEXO I

INFORME DE LA OFICINA DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES SOBRE SITUACIÓN DE RIESGO DURANTE EL EMBARAZO

	<p align="center"><u>GUÍA DE SEGURIDAD Y SALUD PARA MUJERES EMBARAZADAS O EN PERÍODO DE LACTANCIA</u></p>	<p>Cód.: PCD13 Pág.: 12/14 Rev.: 00 Fecha: 05/10/2007</p>
---	--	--


INFORME DE LA OFICINA DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES SOBRE SITUACIÓN DE RIESGO DURANTE EL EMBARAZO

NOMBRE Y APELLIDOS.....	
DNI.....	NAF.....


NOMBRE O RAZÓN SOCIAL DE LA EMPRESA.....	
CCC.....	
DOMICILIO.....	
ACTIIDAD.....	

PUESTO DE TRABAJO.....	
DESCRIPCIÓN DETALLADA DE LAS TAREAS DEL PUESO DE TRABAJO.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

Realizada la evaluación de riesgos prevista en el artículo 16 de la ley 31/1995 de prevención de riesgos laborales, la trabajadora se encuentra expuesta a los siguientes agentes, procedimientos y condiciones de trabajo.

	<u>GUÍA DE SEGURIDAD Y SALUD PARA MUJERES EMBARAZADAS O EN PERÍODO DE LACTANCIA</u>	Cód.: PCD13 Pág.: 13/14 Rev.: 00 Fecha: 05/10/2007
---	--	---

SEÑALAR CON UNA X	EXPOSICIÓN A AGENTES FÍSICOS
	Exposición a choques, movimientos bruscos o vibraciones (especificar)
	Exposición a ruido > 80db
	Exposición a radiaciones ionizantes (dosis estimada a lo largo del embarazo)
	Exposición a radiaciones electromagnéticas no ionizantes
	Exposición a temperaturas extremas de frío o calor
	EXPOSICIÓN A AGENTES QUÍMICOS
	Exposición a agentes químicos etiquetados con las frases:
	Mercurio y sus derivados
	Medicamentos antimicóticos (citotóxicos)
	Monóxido de carbono
	Plomo y derivados
	Otros productos químicos (especificar):
	EXPOSICIÓN A AGENTES BIOLÓGICOS
	Exposición a agentes biológicos que pueden provocar abortos o lesiones físicas o neurológicas en el feto.
	Exposición a agentes biológicos del grupo 3 y 4 RD 664/1997
	Exposición a agentes biológicos del grupo 2 RD664/1997, que pueden causar una infección en la madre y cuyo tratamiento puede provocar alteraciones en el feto
	RIESGOS ERGONÓMICOS
	Manipulación manual de cargas. Especificar:
	Posturas y movimientos forzados. Especificar:
	Trabajo nocturno o/y trabajo a turnos. Especificar:
	Trabajo con pantallas de visualización de datos
	OTRAS CONDICIONES DE TRABAJO

	<p align="center"><u>GUÍA DE SEGURIDAD Y SALUD PARA MUJERES EMBARAZADAS O EN PERÍODO DE LACTANCIA</u></p>	<p>Cód.: PCD13 Pág.: 14/14 Rev.: 00 Fecha: 05/10/2007</p>
---	--	--

OBSERVACIONES:.....
.....
.....
.....

Madrid, de..... de

Fdo:
Nombre y apellidos:.....
DNI:.....
En calidad de.....
De la oficina de Prevención de Riesgos Laborales