

ESTRÉS

El estado de estrés psíquico produce reacciones fisiológicas endocrinas que pueden afectar a la gestación. La inestabilidad emocional del embarazo se atribuye en parte a los cambios hormonales.

Esta sensibilidad emocional se debe tener en cuenta, ya que puede menoscabar los recursos para afrontar el estrés laboral y familiar propio de la mujer trabajadora (*doble jornada*), o propiciar su aparición si los estresores laborales y/o familiares son excesivos.

TRABAJO NOCTURNO

Ya que el trabajo nocturno altera los ritmos biológicos circadianos es recomendable su reducción o, incluso, la supresión del mismo en caso necesario.

COMUNICACIÓN DEL EMBARAZO AL EMPRESARIO/A

La embarazada tiene el DERECHO, y no el deber de comunicar su situación al Empresario/a. Éste tiene el deber de valorar la eventual influencia de las condiciones de trabajo sobre el curso del embarazo, con la asistencia de sus Técnicos o Servicio de Prevención si fuera necesario. Facilitará la adaptación de las condiciones de trabajo que procedan para minimizar el nivel de riesgo detectado.

Imposibilidad de adaptar las condiciones de trabajo

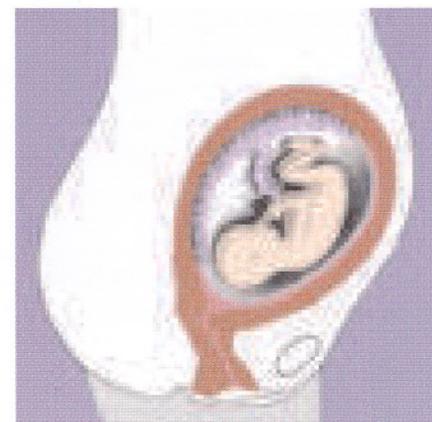
A. En este caso y para que proceda el derecho a desempeñar un puesto alternativo exento de riesgos es preciso que lo certifiquen dos médicos conforme a la Ley 39/1999 sobre *Conciliación de la Vida Familiar y Laboral*:

1. Informe de los servicios médicos del INSS o de la Mutua de Accidentes de Trabajo y Enfermedades Profesionales colaboradora.
2. Informe del facultativo del SCS que asiste a la trabajadora

B. Si a pesar de ambos informes el cambio de puesto de trabajo no resultara técnica u objetivamente posible podrá declararse la suspensión de contrato declarando el facultativo del SCS la contingencia de Incapacidad Temporal por riesgo laboral durante el embarazo, con derecho a percibir una prestación económica del 75% de su base reguladora. El contrato de sustitución, si fuera necesario, está exento de cotización a la Seguridad Social.

RD 2151/2001: Sobre prestaciones por Maternidad, que desarrolla la Ley 39/1999 Conciliación de Vida Familiar y Laboral.

EMBARAZO Y PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES



GOBIERNO de CANTABRIA
CONSEJERIA DE SANIDAD Y SERVICIOS SOCIALES
Dirección General De Salud Pública

EMBARAZO Y PREVENCIÓN

En el embarazo se producen cambios fisiológicos que pueden influir en la capacidad para el trabajo. Por otro lado, el trabajo también puede afectar al desarrollo de la gestación por lo que deben reconsiderarse sus condiciones y en caso necesario adaptarlas a los cambios que se vayan produciendo en la gestación.

LEGISLACION

Ley de Prevención 31/1995. Protección de la maternidad (Capítulo III: Art. 26).

La Ley de Prevención considera al embarazo como un estado de especial sensibilidad a determinados riesgos laborales, y requiere de una protección especial para salvaguardar la salud de la mujer en relación con los riesgos que pueden afectarla.

La normativa pretende proteger la salud de la trabajadora y del feto sin menoscabo de la relación laboral. Se describen a continuación los riesgos laborales más significativos que pueden afectar al desarrollo del embarazo.

AGENTES QUÍMICOS



Varios agentes pueden afectar la salud del feto o de la madre. Existe riesgo si no se identifica una sustancia tóxica y/o se contacta con ella sin la debida higiene (p.e. guantes) o se superan los límites de exposición ambiental.

Se identificarán los agentes con que se trabaja y se seguirán las medidas de prevención señaladas en la **etiqueta del envase** y en la **ficha de seguridad** preceptiva que debe entregar el fabricante al empresario/a.

Las **frases R de riesgo** pueden consultarse en la **Ficha de Seguridad** (epígrafe 15º) o en la **Etiqueta** del envase.

Las frases R que identifican un agente como de toxicidad para el embarazo son:

- R61.** Riesgo de efectos adversos para el feto.
- R63.** Posible efectos adversos para el feto.
- R40.** Posibilidad de efectos irreversibles.
- R45.** Cancerígeno
- R46.** Mutágeno.
- R47.** Puede causar malformaciones
- R64.** Riesgo en la fase de lactancia

AGENTES BIOLÓGICOS

La **rubéola** y la **varicela** son los agentes más significativos. Se procurará conocer el estado inmunitario frente a estos virus. En el 1º trimestre evitará el contacto social con personas con varicela.

AGENTES FÍSICOS



La **radiación ionizante** (p.e. **Rayos X**) al interactuar con el organismo puede alterar el material genético. El daño puede ser en la trabajadora o en el feto. Cuando se encuentre en un Área de Radiología la embarazada seguirá las indicaciones de los Técnicos. Advertirá la situación de embarazo si le indican una exploración radiológica.

Respecto a la **radiación no ionizante** no hay evidencia de riesgo para el desarrollo del embarazo en las condiciones normales de uso en el trabajo, ni por radiación óptica (p.e. láser) ni por radiación electromagnética (p.e. microonda o rayos UVA).

CARGA DE TRABAJO

La embarazada es sensible a los estresores físicos y mentales. Los efectos negativos varían según su constitución y capacidad de adaptación. Éstos suelen manifestarse en el último trimestre del embarazo, pues la capacidad de adaptación disminuye a medida que avanza la gestación.

La manipulación manual y regular de cargas pesadas (>3 Kgs) implica un riesgo de lesiones fetales, bajo peso del recién nacido y de desprendimiento de la placenta. La embarazada debe dejar de manejar cargas realizando durante la gestación otras actividades. Esta medida es recomendable hasta tres meses después del parto.

En el embarazo hay más dificultad para actividades habituales como subir escaleras, alcanzar objetos en baldas altas, permanecer de pie o trabajar sentada de forma prolongada.

Recomendaciones para disminuir la carga física

1. Reducir el manejo manual de cargas.
2. Evitar posturas forzadas y/o estáticas.
3. Realizar cambios de posición frecuentes.
4. Efectuar micropausas periódicas.
5. En caso de que tenga distribuidas las tareas en distintos puestos o plantas, se intentará unificar en lo posible las tareas en una sola para evitar desplazamientos.
6. Adaptar en lo posible el puesto de trabajo.
7. Tendrá la posibilidad de descansar tumbada si lo requiere (RD 486/1997).