

LEXISLACIÓN

- Directiva 92/85/CEE do Consello, de 19 de outubro de 1992, relativa á aplicación de medidas para promover a mellora da seguridade e da saúde no traballo da traballadora embarazada, que dera a luz ou en período de lactancia (décima Directiva específica con arreglo ao apartado 1 do artigo 16 da Directiva 89/391/CEE).

- Real Decreto 39/1997, de 17 de xaneiro, polo que se aproba o Regulamento dos Servizos de Prevención. Anexos VII e VIII (lista non exhaustiva dos riscos que poden influir na saúde da embarazada e do feto, así como na saúde do lactante).

- Lei 31/1995, de Prevención de Riscos Laborais (Artigo 26).

- Lei 39/1999, de 5 de novembro, para promover a conciliación da vida familiar e laboral das persoas traballadoras.

- Real Decreto 1251/2001 polo que se regulan as prestacións económicas do sistema da Seguridade Social por maternidade e risco durante o embarazo.

- Lei orgánica 3/2007 de 22 de marzo, para a igualdade efectiva de mulleres e homes.

MATERIAL DE CONSULTA

Para un coñecemento máis amplo nesta materia, recomendamos a consulta da [Guía de Axuda para a Valoración do Risco Laboral durante o Embarazo](#) do Ministerio de Inclusión, Seguridade Social e Migracións e a publicación [Protección da Maternidade no Traballo](#) da Xunta de Galicia.

Recomendacións preventivas

EMBARAZO

Gabinete Técnico de Seguridade e Saúde Laboral



Confederación de Empresarios de Lugo (CEL)

Estamos ao teu servizo!

Pza. Santo Domingo, 6-8, 2ª Planta
27001 Lugo

982 23 11 50
www.cel.es



INTRODUCCIÓN

A Sociedade Española de Xinecoloxía e Obstetricia dí ao respecto da xestación o seguinte: *“o embarazo non é unha enfermidade, senon un momento da vida da muller que, en moitos casos, debe compaxinar coa súa vida laboral. É aquí onde, en ocasións, poden xurdir certos inconvenientes tanto para ela como para o futuro fillo. Neste senso, hai que considerar que un traballo que até ese momento viña realizándose sen dificultade, pode afectar á normal evolución da xestación”*.

Tendo en conta esta realidade, faise necesaria a avaliación de riscos e a toma das medidas preventivas oportunas. Nesta publicación breve recompliamos algunhas das principais recomendacións para garantir a seguridade e saúde das mulleres embarazadas e en período de lactancia.

RECOMENDACIÓNS PREVENTIVAS XERAIS

- Priorizar o mantemento da muller embarazada no seu posto de traballo, coas adaptacións pertinentes, evitando o cambio a unha actividade que non coñeza. De non ser posible, recurrir ao cambio a un posto de traballo sen riscos.
- Facilitar pausas curtas e frecuentes fronte á fatiga e os TME.
- Habilitar lugares de descanso axeitados.
- Garantir un sistema de rotación de tarefas que non presenten factores de risco para a traballadora embarazada.
- Facilitar a hidratación vía fontes de auga accesibles.
- Proporcionar á muller embarazada formación e información sobre os riscos do seu posto de traballo así como medidas preventivas para evitalos.
- Promover o uso de calzado cómodo e seguro, reducindo o risco de caídas e TME nas extremidades inferiores.
- Favorecer unha alimentación sana e exercicio físico axeitado, así como un control médico regular.

MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

- Na medida do posible, evitar asignar tarefas de manipulación de cargas a traballadoras embarazadas ou en período de lactancia.
- En caso de non ser posible a primeira opción, aplicar medidas de redución de riscos, limitando pesos, dividindo cargas e proporcionando axudas mecánicas. A modo orientativo, durante os 6 primeiros meses do embarazo non se deben manexar cargas superiores a 5 kilos se o manexo é reiterado 10 kilos se é intermitente. En posición sentada, máximo 3 kilos. A partir do séptimo mes, evitar por completo o manexo de cargas.
- Propiciar a mecanización de procesos e o uso de axudas mecánicas como carros ou cintas transportadoras, grúas ou manipuladores ingrúvidos ou carretillas motorizadas.
- Manipular as cargas preto do corpo e entre a altura dos hombros e das rodillas. Evitar cargas que poidan supor riscos de golpes á altura do abdome.
- Manter a espalda recta ao manipular cargas e minimizar posturas forzadas do tronco.
- Proporcionar puntos de suxección que faciliten o agarre das cargas.

POSTURA DE PÉ

- Evitar estar de pé máis dunha hora seguida en posición fixa para minimizar problemas de circulación e a fatiga.
- Evitar estar de pé máis de catro horas ao día en posición fixa ou con desprazamentos.
- Establecer pausas de cando menos 15 minutos cada catro horas de traballo de pé nos dos primeiros trimestres.
- No último trimestre evitar posturas de pé máis de 30 minutos.
- Alternar o traballo de pé con tarefas noutras posicións (sentada, semisentada...)
- Evitar desprazamentos innecesrios.
- Propocionar sistemas de apoio para os pés e chans antifatiga.
- Facilitar elementos de apoio adicionais como sillas para posición de semisentado.

POSTURA SENTADA

- Evitar a posición sentada máis de dúas horas seguidas para minimizar molestias musculares e problemas de circulación.
- Favorecer a mobilidade durante as pausas.
- Usar sillas de traballo regulables en altura e inclinación do respaldo, con reposabraos e acolchadas. Facilitar coxíns de soporte para a zona lumbar a solicitude da traballadora.
- Facilitar apoios adicionais para os pés (repousapés).
- Garantir suficiente espazo baixo a superficie de traballo en postura sentada, facilitando a mobilidade das pernas.

POSTURAS FORZADAS

- Eliminar elementos con dificultade de alcance para a traballadora (situados detrás ou lateralmente), minimizando xiros.
- Proporcionar superficies de traballo de altura regulable e inclinables.
- Facilitar equipos de traballo con prolongacións ou extensións que minimicen a necesidade de agacharse ou levantar os brazos.
- Facilitar equipos de elevación e inclinación de contenedores para facilitar o acceso ao seu contido.
- Proporcionar superficies elevadoras auxiliares.
- Manter as muñecas rectas durante as tarefas.
- Coidar o mantemento das ferramentas.
- Optar por ferramentas motorizadas en lugar de manuais cando sexa posible.

OUTRAS CONSIDERACIÓNS

Ao marxe das anteriores recomendacións xerais, é necesario lembrar que os principais riscos a avaliar e previr poden ser biolóxicos, físicos ou químicos, ergonómicos e psicosociais (fundamentalmente por causas organizativas).

Estos riscos supoñen un especial perigo durante o embarazo porque poden comprometer a saúde da nai e do feto. O seu coñecemento é o primeiro paso para evitalos e garantir a seguridade e saúde da muller embarazada e o seu futuro fillo.