



Región
de Murcia

Secretaría de Salud Laboral

Oficina Técnica de Prevención
de Riesgos Laborales

Financiado por:



FUNDACIÓN
PARA LA
PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES



Nuestro
compromiso
eres **tú**

**Boletín Informativo
para la Prevención
de Riesgos Laborales**

número

13

marzo 2009

SECRETARÍA SALUD LABORAL UGT REGIÓN DE MURCIA

La Secretaría de Salud Laboral cuenta, en su estructura con la OFICINA TÉCNICA DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES, cuyo personal técnico está a disposición de trabajadores/as, afiliados/as, delegados/as de prevención, así como del resto de los organismos de la UGT Región de Murcia, para el asesoramiento técnico necesario en

materia de prevención de riesgos laborales: elaboración de informes técnicos, formulación de denuncias ante la Inspección de trabajo, revisión de evaluaciones de riesgo, información, participación como asesores externos en las reuniones de los órganos de participación preventivos como puede ser el Comité de Seguridad y Salud, etc.

OFICINA TÉCNICA DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

C./ Santa Teresa, nº 10, 5ª planta - 30005 Murcia - Teléfono 968 274 519 - Fax 968 274 373

Horario: 9'00 h. a 14'30 h. y 17'00 h. a 20'00 h. (lunes a viernes, excepto viernes tarde)

slaboral@murcia.ugt.org - prevencion@murcia.ugt.org

www.ugt.es/murcia (guía editada en formato pdf traducida al árabe y francés)

**S
U
M
A
R
I
O**

PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES DURANTE EL EMBARAZO Y LA LACTANCIA (I)

- pág. 2 introducción
- pág. 3 embarazo y lactancia materna
- pág. 4 normativa / información y formación de los trabajadores
- pág. 5 actuación en la empresa, medidas preventivas ante el embarazo y la lactancia
- pág. 6 evaluación de riesgos laborales en la empresa
- pág. 8 siniestralidad laboral en la región de murcia

Edita: UGT Región de Murcia, Secretaría de Salud Laboral / D. Legal: MU-794-2006 / Diseña: (vea)

PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES DURANTE EL EMBARAZO Y LA LACTANCIA

Introducción

Las condiciones de trabajo pueden llegar a comprometer la maternidad y la lactancia, por poner en riesgo la salud del feto (exposición a tóxicos, radiaciones ionizante, etc.) o por reducir la capacidad de lactar de las trabajadoras (fatiga, estrés, condiciones ambientales, etc.). La Organización Mundial de la Salud (OMS) y el Comité de Lactancia de la Asociación Española de Pediatría recomiendan la alimentación exclusiva al pecho durante los primeros 6 meses de vida, continuando con el amamantamiento junto con las comidas complementarias adecuadas hasta los 2 años de edad o más, como mejor medida de prevención de la salud de las madres y los bebés.

Por el contrario, son muchas las mujeres trabajadoras que abandonan la lactancia materna debido a la necesidad de reincorporarse al puesto de trabajo a las 16 semanas del parto y a las condiciones de trabajo que comprometen la lactancia.

Proteger la salud de la mujer embarazada y lactante, evitando los riesgos que la actividad laboral puede ocasionar, es una cuestión de la mayor importancia social.

Los riesgos laborales que afectan el embarazo y la lactancia pueden prevenirse, eliminándolos o adoptando las medidas preventivas necesarias para evitar la exposición.



Embarazo y lactancia materna

Durante el embarazo se producen en el organismo una serie de cambios fisiológicos, algunos de los cuales están relacionados con la carga de trabajo, como son los referentes al sistema cardiocirculatorio y a las modificaciones endocrinas y metabólicas. Estas alteraciones, si bien no son factores de riesgo en sí, pueden suponer una sobrecarga para la mujer trabajadora.

Consecuencias fisiológicas del embarazo

- ☞ Aumento de la demanda periférica de oxígeno, que da lugar a una modificación de los sistemas respiratorio y circulatorio. Se incrementa el volumen respiratorio en el tercer mes progresivamente. El aumento del intercambio de gas resultante puede incrementar el peligro de inhalación de sustancias volátiles tóxicas, mientras que la hiperventilación puede dar lugar a disnea de esfuerzo.
- ☞ Aumento del gasto cardíaco debido al incremento del volumen de sangre, reduciéndose así la capacidad del corazón para adaptarse al ejercicio y aumentando la presión venosa en las extremidades inferiores, dificultando el mantenerse en pie durante períodos prolongados.
- ☞ Modificaciones anatómicas, como la exageración de la lordosis dorso-lumbar, el aumento del polígono de soporte y el incremento del volumen abdominal, afectan a las actividades estáticas.
- ☞ Náuseas y los vómitos dan lugar a fatiga; la somnolencia durante el día ocasiona falta de atención, cambios del estado de ánimo y sentimientos de ansiedad que pueden originar conflictos interpersonales.

Estos cambios fisiológicos hacen a la mujer más susceptible a los estresores físicos y mentales. Las consecuencias negativas de estos estresores 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, pues van agravándose a medida que avanza la gestación.

A medida que progresa el embarazo, la mujer está menos capacitada para realizar ejercicios físicos, así como para levantar pesos, subir escaleras, etc., puesto que el gasto cardíaco, las pulsaciones y el consumo de oxígeno es mayor que en caso de no existir embarazo.

Lactancia materna

La Organización Mundial de la Salud (OMS) y la UNICEF en su declaración sobre protección, promoción y apoyo de la lactancia materna reconoce la lactancia materna como método de alimentación ideal de todos los niños durante los primeros 6 meses de vida, con alimentación complementaria a partir del cuarto mes y continuar, si es posible, el amamantamiento junto con las comidas complementarias adecuadas hasta los dos años de edad o más.

Según la OMS la lactancia materna es un proceso único que:

- Proporciona la alimentación ideal al lactante y contribuye a su crecimiento y desarrollo saludables
- Reduce la incidencia y gravedad de las enfermedades infecciosas, disminuyendo la morbilidad y mortalidad infantiles
- Promueve la salud de la mujer al reducir el riesgo de cáncer de mama y ovario, y al aumentar el intervalo entre embarazos
- Proporciona beneficios sociales y económicos a la familia y a la nación
- Proporciona a la mayoría de las mujeres un sentimiento de satisfacción cuando se lleva a cabo con éxito

Normativa

- Constitución española de 1978.
- Directiva 92/85/CEE, relativa a la aplicación de medidas para promover la mejora de la seguridad y de la salud en el trabajo de la trabajadora embarazada, que haya dado a luz o en periodo de lactancia.
- Ley 31/1995 de Prevención de Riesgos Laborales.
- Real Decreto Legislativo 1/1995, de 24 de marzo, por el que se aprueba el texto refundido de la Ley del Estatuto de los Trabajadores.
- Ley 39/1999 para la conciliación de la vida laboral y familiar de las personas trabajadoras.
- Ley orgánica 3/2007 de 22 de marzo, para la igualdad efectiva de mujeres y hombres.
- Real Decreto 298/2009, de 6 de marzo, por el que se modifica el R.D 39/1997, de 17 de enero, por el que se aprueba el Reglamento de los Servicios de Prevención, en relación con la aplicación de medidas para promover la mejora de la seguridad y de la salud en el trabajo de la trabajadora embarazada, que haya dado a luz o en períodos de lactancia.
- Real Decreto Legislativo 5/2000 de 4 de agosto, Texto refundido de la ley de Infracciones y Sanciones en el Orden Social.

Información y formación de los trabajadores

El Art. 18 de la LPRL señala que los trabajadores deberán recibir, entre otras, la información correspondiente acerca de los riesgos específicos que afecten a su actividad y de las medidas de prevención y protección adecuadas. El incumplimiento de los derechos de información puede ser constitutivo de falta grave o muy grave conforme lo dispuesto en la Ley de Infracciones y Sanciones del Orden Social.

Actuación en la empresa, medidas preventivas ante el embarazo y la lactancia en la Ley 31/1995 de Prevención de Riesgos Laborales

El artículo 40.2 de la Constitución Española encomienda a los poderes públicos, como uno de los principios rectores de la política social y económica, velar por la seguridad e higiene en el trabajo.

Este mandato constitucional conlleva la necesidad de desarrollar una política de protección de la salud de los trabajadores mediante la prevención de los riesgos derivados de su trabajo y encuentra en la Ley de Prevención de Riesgos Laborales su pilar fundamental.

Artículo 26. Protección de la maternidad

Resumen de los pasos a seguir por la empresa...

Una vez comunicado el embarazo o lactancia por la trabajadora, el empresario debe reevaluar los riesgos. Si los resultados de la evaluación revelan riesgo para la seguridad y salud o una posible repercusión sobre el embarazo o la lactancia de la trabajadora, el empresario adoptará las medidas necesarias para evitar la exposición a dicho riesgo.

- **Adaptación de las condiciones o del tiempo de trabajo:** Las medidas se basarán en una adaptación de las condiciones o del tiempo de trabajo, incluyendo la no realización de trabajo nocturno o de trabajo a turnos.
- **Cambio de puesto de trabajo:** Si la adaptación (de las condiciones o del tiempo de trabajo) no fuera posible o, a pesar de ello, pudieran influir negativamente en la salud de la trabajadora embarazada o del feto, y así lo certifiquen los Servicios Médicos, habría que proceder al cambio de puesto de trabajo.

A tal efecto, todas las empresas deben determinar, previa consulta con los representantes de los trabajadores, la relación de los puestos de trabajo exentos de riesgos.

También podría iniciarse el proceso de cambio de puesto a partir de un informe médico de los Servicios Médicos del Instituto Nacional de la Seguridad Social o de las Mutuas, en función de la Entidad con la que la empresa tenga concertada la cobertura de los riesgos profesionales, que certifique que las condiciones de un puesto de trabajo pueden influir negativamente en la salud de la trabajadora embarazada o del feto.

La trabajadora deberá desempeñar un puesto de trabajo o función diferente, y en el supuesto de que, no existiese puesto de trabajo o función compatible, la trabajadora podrá ser destinada a un puesto no correspondiente a su grupo o categoría equivalente, teniendo derecho a la retribución correspondiente a las funciones que realice, salvo casos en los que las funciones sean inferiores, en los que mantendrá la retribución de su puesto de origen.

- **Suspensión del contrato por riesgo:** Si el cambio de puesto no resulta técnica u objetivamente posible, para eliminar el riesgo durante el embarazo o la lactancia, podrá declararse el paso de la trabajadora afectada a la situación de suspensión del contrato por riesgo durante el embarazo o lactancia natural de hijos menores de nueve meses, teniendo derecho a percibir el correspondiente subsidio.

Esta situación se mantendrá durante el período necesario para la protección de su seguridad o de su salud y mientras persista la imposibilidad de reincorporarse a su puesto anterior u otro compatible con su estado.

Evaluación de riesgos laborales en la empresa

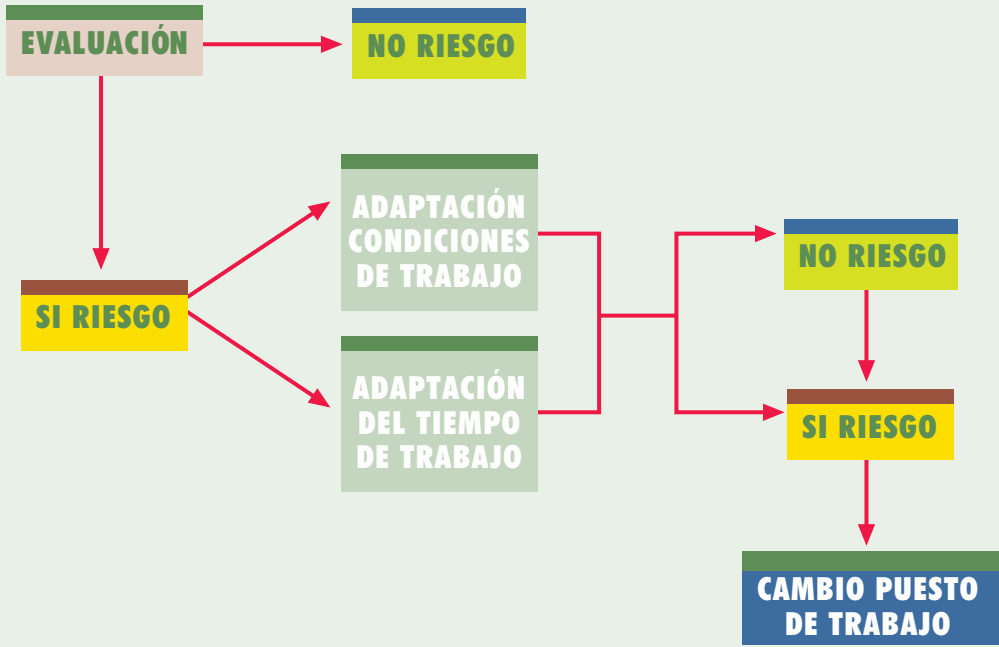
Es obligación del empresario adoptar las medidas necesarias para evitar cualquier exposición al riesgo para la seguridad o la salud de las mujeres y su descendencia durante el embarazo o en periodo de lactancia, llevando a cabo las acciones apropiadas.

Art. 16 Ley de Prevención de Riesgos Laborales

- **Identificar los riesgos:** El empresario deberá identificar todos los peligros y situaciones generales, así como los agentes físicos, biológicos o químicos y las condiciones de trabajo que pueden suponer un riesgo potencial para la salud de la mujer embarazada, que ha dado a luz recientemente o en período de lactancia.
- **Eliminar los riesgos:** Es obligación del empresario eliminar los riesgos que se hayan identificado. No es necesario esperar a hacer una evaluación técnica detallada para eliminar agentes o situaciones de riesgo para la maternidad evidentes, Ej. Posturas forzadas, manipulación de cargas.
- **Evaluar los riesgos no eliminados:** El empresario debe realizar la evaluación de los riesgos para la reproducción en el conjunto de sus fases: antes de la fecundación y durante el embarazo y la lactancia.

La evaluación deberá comprender la determinación de la naturaleza, el grado y la duración de la exposición de las trabajadoras en situación de embarazo, parto reciente o en periodo de lactancia, a agentes, procedimientos o condiciones de trabajo que puedan influir negativamente en la salud de las trabajadoras, el feto o el lactante.

Esquema 1: Acciones señaladas en la LPRL ante la existencia de riesgos para la maternidad



siniestralidad