

Introducción

Dentro de la ergonomía, la carga física de trabajo es uno de los riesgos más habituales alegados como problemático para el embarazo. Los factores de carga física que más dificultan la actividad laboral de la mujer embarazada y pueden constituir un riesgo para su salud y la del feto, y por ende los más estudiados, son las actividades de manejo de cargas y las posturas forzadas o mantenidas en el tiempo.

Efectos de la carga física de trabajo en el embarazo, parto reciente y la lactancia.

La evidencia científica ha demostrado que existen daños en la mujer embarazada y en el feto cuando está sometida a carga física de trabajo, manejo manual de cargas, posturas y movimientos.

Efectos sobre la mujer: aumento de la frecuencia y gravedad de los trastornos musculoesqueléticos (lumbalgias, tendinitis, síndrome del túnel carpiano), mayor riesgo de contracturas y distensiones musculares, fatiga precoz, aparición de edemas y varices en extremidades inferiores, en postura de pie sostenida mareos y desmayos, dificultad para manejar cargas, etc.

Efectos sobre el feto: Abortos, mortinatos, partos prematuros, bajo peso al nacer y alteraciones o malformaciones físicas y psíquicas.

Obligaciones del empresario

-Evaluación inicial de riesgos. La evaluación de los riesgos para la maternidad es una obligación del empresario y el punto de partida de la acción preventiva. Incluye una evaluación "a priori" o inicial independientemente de que el puesto de trabajo esté ocupado o no por una mujer embarazada, que ha dado a luz recientemente o en periodo de lactancia, y las respectivas evaluaciones "periódicas y de revisión" siempre que se produzca un cambio en las condiciones de trabajo o un daño en la salud de la trabajadora o de su descendencia.

- **Listado de puestos de trabajo** exentos de riesgo para la trabajadora embarazada, que ha dado a luz recientemente o en periodo de lactancia.

-Evaluación adicional Tras la comunicación de la situación, el empresario tiene la obligación de realizar una evaluación de riesgos adicional, en la que se deberá establecer el perfil de riesgo individual; es decir, el correspondiente a la trabajadora en cuestión en función de sus condiciones físicas, mentales y sociales y de la naturaleza, grado y duración de la exposición, la existencia de exposiciones combinadas, el procedimiento real de trabajo, etc. Esta valoración es importante realizarla desde una actuación coordinada entre las áreas médica y técnica del servicio de prevención.

-Adoptar medidas de prevención Las medidas preventivas y soluciones a aplicar **deben considerarse en el siguiente orden:**

- 1- Eliminación del peligro.
- 2- Adaptación de las condiciones y/o del tiempo de trabajo.
- 3- Cambio a un puesto de trabajo exento de riesgo o restricción de las tareas con riesgo.
- 4- Suspensión de contrato por riesgo durante el embarazo o la lactancia.

-Formación e Información de las trabajadoras

-Consulta y participación

-Vigilancia de la salud. Ver Notas Técnicas de Prevención, NTP 915.



Manipulación manual de cargas

Criterios de manipulación:

Como criterios orientativos de aplicación a trabajadoras sin problemas de salud que deberán ponderarse en función de otros elementos, como la existencia de factores de riesgo que pueden condicionar un aumento del riesgo o ciertas condiciones individuales (salud, edad...):

- Durante los seis primeros meses de embarazo **evitar el manejo de cargas de más de 5 kg de forma reiterada** (4 o más veces por turno de 8 horas o más de 50 veces a la semana) **o de 10 kg de forma intermitente** (menos de 4 veces por turno de 8 horas).

- A partir del séptimo mes de embarazo, evitar el manejo manual de cargas.

- Evitar aquellas manipulaciones que supongan un riesgo de golpes a nivel del abdomen

Medidas preventivas generales:

En lo relativo al manejo manual de cargas, y como base para la acción, son de aplicación las medidas generales recomendadas en la Guía Técnica del Real Decreto 487/1997.

1º Evitar la manipulación manual de cargas mediante la automatización de las tareas o utilizando equipos auxiliares.

2º Reducir el riesgo adoptando las siguientes medidas:

- Reducir los pesos de las cargas
- Manipular las cargas en zonas cómodas, ni muy bajas ni muy altas.
- Reducir el desplazamiento vertical de las cargas
- El agarre de las cargas debe ser adecuado.
- Manipular las cargas sin realizar giros ni inclinaciones del tronco
- Reducir la duración y la frecuencia de la manipulación



Medidas preventivas específicas:

- Revisar de forma individual y periódica los procedimientos de manipulación manual de cargas desde el inicio del embarazo hasta la vuelta al trabajo y durante el periodo de lactancia, ya que la mujer en estas situaciones tiende a modificar sus hábitos de trabajo para minimizar la fatiga en detrimento de su espalda.

- Ajustar la duración y la frecuencia de las pausas en el trabajo para garantizar el descanso necesario y prevenir la fatiga.

- Revisar la organización del trabajo y el volumen de trabajo.

- Fomentar el apoyo de los compañeros y de los mandos intermedios.

- Evitar la manipulación de cargas en ambientes calurosos o fríos.

Posturas forzadas

Criterios posturales

Estos criterios son orientativos y aplicables a trabajadoras sin problemas de salud siendo el profesional de la salud el que, dada la gran influencia que ejercen los factores personales, ajustará y propondrá las medidas adecuadas en cada caso, según la evolución de cada una de las situaciones.

- No es aconsejable permanecer constantemente de pie o en posición sentada. Se deben alternar ambas posturas al realizar la tarea. Si esto no es posible, deberían proponerse pausas.

- Evitar estar de pie más de 1 hora seguida en una posición fija, sin desplazarse. Alternar el trabajo de pie con otras tareas en posición sentada (o semisentada), periodos cortos andando y/o pausas de descanso.



- Evitar estar de pie más de 4 horas/día en una posición fija o combinada con desplazamientos.

-Durante el primer y segundo trimestre de embarazo se deberán establecer pausas de al menos 15 minutos cada cuatro horas de trabajo en bipedestación.

- En el último trimestre, debe evitarse el mantenimiento de la postura de pie durante más de 30 minutos

-Evitar permanecer sentada más de 2 horas sin cambiar de posición.



-Evitar las inclinaciones repetidas que supongan un esfuerzo físico importante o problemas de equilibrio.

-Evitar flexión >20°, inclinación hacia un lado o giro pronunciado del tronco de manera repetida (>2 veces por minuto).

-Evitar flexión >20°, inclinación hacia un lado o giro pronunciado del tronco de manera sostenida (>1 minuto seguido).

- Evitar la flexión del tronco >60° con una frecuencia >10 veces hora, cambiando el diseño del puesto o las tareas.



Medidas de diseño del puesto y la organización del trabajo:

- Evitar posturas forzadas o extremas al realizar la tarea mediante el rediseño del puesto de trabajo y la adaptación del mismo a las medidas, alcances y necesidades de espacio de la embarazada.

-Reducir la profundidad de trabajo para evitar las posturas forzadas de tronco y de los brazos.

- Evitar los alcances de elementos situados lateralmente o por detrás de la trabajadora, que obliguen a realizar inclinaciones hacia los lados o giros del tronco

- Reubicación de los elementos de trabajo dentro de las nuevas áreas de alcance funcional.

-Proporcionar superficies de trabajo de altura ajustable, para poder adaptarla a las necesidades de la tarea y de la trabajadora.

- Bajar el plano de trabajo por debajo del abdomen para la realización de tareas manuales.

-Evitar estar de rodillas o en cuclillas durante el trabajo.

-Utilizar equipos de trabajo con extensiones y prolongaciones para evitar la necesidad de agacharse demasiado.

- Fomentar periodos cortos de deambulación asegurándose de que las vías de circulación son seguras, anchas y sin obstáculos.

- Disponer de asientos regulables preferentemente con mecanismo sincro y con un asiento con ancho de base suficiente.

- Sentarse en un ángulo de 110° para evitar la compresión fetal en sedestación.

- Disponer de reposapiés en los trabajos sentados y de pie.

-Proporcionar suelos antifatiga para el trabajo de pie.

- Reducir o suprimir el trabajo nocturno y a turno ya que es un agravante de la carga de trabajo.

- Evitar puestos de trabajo con ritmos impuestos.

Medidas personales:

-Recomendar el uso de medias de compresión venosa y de calzado cómodo, estable y seguro.

-Facilitar formación en higiene postural adaptada a y para las trabajadoras en estas situaciones.

-Promoción de hábitos saludables de alimentación y actividad física.



Protección, apoyo y promoción de la maternidad

Se deberían adoptar medidas para la promoción de una maternidad saludable en el trabajo, desarrollando un programa de protección y apoyo a la maternidad en la empresa. Ver Notas Técnicas de Prevención, NTP 914. Fomentar el apoyo de compañeros y mandos intermedios a trabajadoras en situación de embarazo lactancia y post-parto, crear espacios de trabajo "amigables", divulgación de la importancia de una maternidad saludable, flexibilizar el horario, reducir el volumen de trabajo para que no sea excesivo, son algunas de las medidas que deberían incluirse dentro de la política de promoción de la maternidad

Bibliografía

- Directrices para la evaluación de riesgos y protección de la maternidad. Instituto de Seguridad e Higiene en el Trabajo (INSHT).

- Síntesis de la evidencia científica relativa a los riesgos laborales en trabajadoras embarazadas (periodo 2000-2010). INSHT

- Ergomater/IBV. Requisitos ergonómicos para la protección de la maternidad en tareas con carga física. Instituto de Biomecánica de Valencia (IBV).

- Notas Técnicas de Prevención 914 y 915 del INSHT.