

MEDIDAS A ADOPTAR

RUIDO

El uso de equipos de protección personal por parte de la futura madre **no protegerá al feto** de los riesgos físicos.

Se recomienda **no exponer a mujeres embarazadas de más de 22 semanas a un nivel diario equivalente superior o igual a 80-85 dB(A).**

TEMPERATURAS EXTREMAS

Según R.D. 486/97 de lugares de trabajo (en interiores):

- Trabajos sedentarios: 17°C a 27°C
- Trabajos no sedentarios: 14°C a 25°C

El frío intenso provoca una vasoconstricción periférica reactiva que conlleva mayor riesgo de sufrimiento fetal. El calor agrava la estasis venosa provocando insuficiencia venosa periférica, edemas y varices.

Se recomienda **no exponer a mujeres embarazadas a condiciones extremas ni a cambios bruscos de temperatura**

RADIACIONES NO IONIZANTES

Dosis muy elevadas pueden afectar a la lactancia. La **reproducción** puede ser afectada. Se utilizarán los equipos de protección individual (mandil, polainas, etc...) necesarios para evitar la exposición).

Las alteraciones en los espermatozoides suelen ser reversibles tras un periodo de **no exposición de 72-74 días**

Desde el conocimiento del estado de gravidez, se eliminará la exposición a estas tareas.

RIESGO POSTURAL Y CARGA FÍSICA

1. Riesgo postural

- No superar bipedestación continuada más de 4h/jornada o intermitente de 30min/h a partir de la semana 22/30.
- No es aconsejable permanecer constantemente en posición sentada.
- Alternar la bipedestación con la sedestación. Si no es posible se realizarán pausas en el trabajo.

2. Movimientos

- Flexión repetida del tronco por debajo de la rodilla y trabajos en cuclillas más del 50% de la se recomienda evitar a partir de la semana 18 de embarazo.
- Subir/bajar escaleras de mano/escaleras 4 o más veces por turno a partir de la semana 18/26.

3. Carga física

Durante el embarazo, se recomienda evitar a partir de la semana 18 (según peso y nº de repeticiones):

- **Manipulación de cargas** de más de 10Kg
- **Empuje/arrastr**e cargas superiores a 8Kg
- **Levantamiento regular** de pesos de 5kg.

4. Trabajo en altura

Se recomienda evitar desde conocimiento estado gravidez.

5. Conducción de vehículos

Evitar realización de viajes largos durante el embarazo y utilizar cinturón seguridad adaptado.

En postparto, estudiar el caso concreto en función del tipo de parto para conducción de vehículos/carga física y trabajo en altura.

NOCTURNIDAD/AISLAMIENTO

Se evitará exponer a la mujer embarazada a trabajos nocturnos, a turnos con trabajos nocturnos o en situaciones de aislamiento.

ATMOSFERAS SOBREPRESIÓN ELEVADA Y TRABAJOS EN MINAS

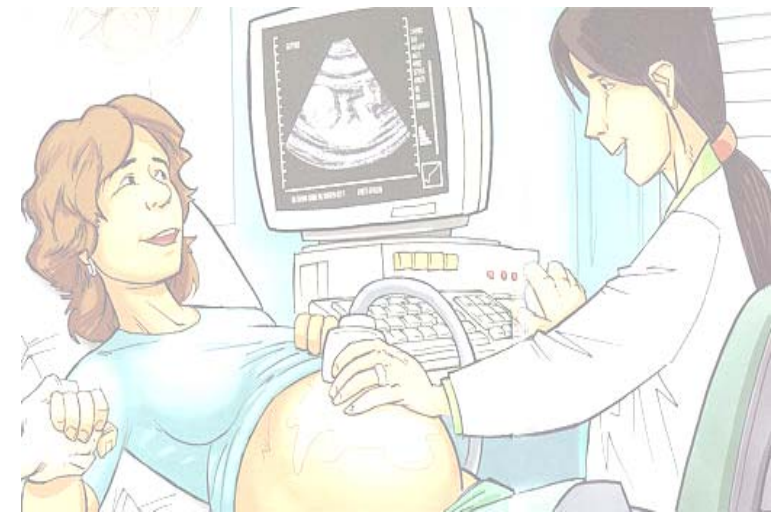
Desde el conocimiento del estado de gravidez, se eliminará la exposición a estas tareas

GOLPES-COMPRESIÓN

A partir de la semana 18/26 de gestación en función del caso concreto.

USO EPIS

El empresario debe tener en cuenta la evolución de los equipos de protección individual a medida que transcurre el embarazo



RIESGOS QUE PUEDEN AFECTAR A LA REPRODUCCIÓN Y A LA MATERNIDAD



RIESGOS QUE PUEDEN AFECTAR A LA REPRODUCCION Y A LA MATERNIDAD

RIESGOS POR AGENTES	REPRODUCCION	EMBARAZADA	DE PARTO RECIENTE	LACTANCIA	
FISICOS	Ruido	NO (1)	SI	NO (1)	NO (1)
	Temperaturas Extremas	NO	SI	NO	SI (2)
	Vibraciones	NO	SI	NO	NO
	Radiaciones ionizantes	SI	SI	NO	SI
	Radiaciones NO ionizantes	SI	SI	NO	SI (3)
	Atmósferas de sobrepresión elevada	NO	SI	NO	NO
QUÍMICOS	Si contienen frases R46, R60 Y R62 (4)	Si contiene frases R61 y R63 (4)	NO	Si contiene frases R64 (4)	
BIOLOGICOS	NO	SI	NO	SI (5)	
DISRUPTORES ENDOCRINOS	SI	SI	SI	SI	

RIESGOS POR CONDICIONES DE TRABAJO	REPRODUCCION	EMBARAZADA	DE PARTO RECIENTE	LACTANCIA
TRABAJOS EN MINAS SUBTERRANEAS	NO	SI	NO	SI
CARGA FÍSICA Y RIESGO POSTURAL	NO	SI	SI	NO
NOCTURNIDAD Y TRABAJOS A TURNOS	NO	SI	NO	NO (6)
PANTALLA VISUALIZACIÓN DE DATOS	NO	NO	NO	NO
GOLPES/COMPRESION	NO	SI	NO	NO
USO EPIS	NO	SI	NO	SI

- (1) El riesgo es el mismo que para el resto de trabajadores que superen los límites establecidos en el Real Decreto 286/2006
- (2) La lactancia puede verse afectada a causa de la deshidratación provocada por el calor
- (3) En caso de dosis muy elevadas pueden afectar a la lactancia
- (4) Según frases R (Consultar fichas de seguridad de los productos químicos manipulados)
- (5) En la lactancia se valorará en función del agente y la exposición al mismo
- (6) La nocturnidad no implica por sí mismo un claro riesgo para la lactancia, sí implica una lactancia más incómoda debido al horario.



MEDIDAS A ADOPTAR PARA TODOS

AVISAR AL SERVICIO DE PREVENCIÓN O A LA EMPRESA EN CUANTO DETECTES QUE ESTAS EN ESTA SITUACIÓN. SE REALIZARÁ UN ESTUDIO DE TU PUESTO DE TRABAJO, QUE SERÁ VALORADO POR EL SERVICIO DE VIGILANCIA DE LA SALUD PARA ELIMINAR O EVITAR LA EXPOSICIÓN A CUALQUIER RIESGO QUE PUDIERA AFECTARTE.

AGENTES FÍSICOS, QUÍMICOS O BIOLÓGICOS

Pueden actuar en cualquiera de las fases de la reproducción, **generando alteraciones** que pueden deberse tanto a la exposición de la mujer como la del hombre

EXPOSICIÓN AL TABACO

La exposición al **humo del cigarrillo** duplica o triplica el riesgo de que el bebé sufra el síndrome de **muerte súbita**

No sólo se sabe que a mayor exposición al humo de cigarrillo, mayor frecuencia de muerte súbita intrauterina o en el recién nacido, sino también que el cigarrillo durante el embarazo puede provocar en el niño:

- Enfermedades cardiovasculares y afecciones pulmonares
- Cáncer pediátrico y en el adulto
- Trastornos de conducta en los adolescentes



AREAS DE DESCANSO

Se contará con instalaciones que permitan a la trabajadora embarazada o en periodo de lactancia sentarse o acostarse cómodamente, con cierta intimidad y sin que sea molestada, a intervalos adecuados.



ALIMENTACIÓN POCO APROPIADA

La mujer embarazada precisa de **nutrición extra** para que el feto crezca sano y para ella misma en este proceso de cambio hormonal y corporal. De forma similar las mujeres que amamantan también deben seguir una dieta específica.

- Se establecerán las pausas para descansar, comer e beber con las interesadas.
- Disponer de agua potable en cantidad suficiente y fácilmente accesible, evitando su contaminación

FRASES "R"

R46	Puede causar alteraciones genéticas hereditarias
R60	Puede perjudicar la fertilidad
R61	Riesgo durante el embarazo de efectos adversos para el feto
R62	Posible riesgo de perjudicar la fertilidad
R63	Posible riesgo durante el embarazo de efectos adversos para el feto
R64	Puede perjudicar a los niños alimentados con leche materna