


Dirección de Relaciones Laborales y Administración Servicio de Prevención	
<b>PROTOCOLO PERSONAS EMBARAZADAS O EN PERIODO DE LACTANCIA (PESME)</b>	

Nº Protocolo: SP-17  
Fecha creación: 22/11/05  
Fecha actualización: 22/11/05  
Nº de revisión: 00

1. OBJETIVO.....	1
2. COMUNICACIONES.....	1
3. RIESGO Y MEDIDAS PREVENTIVAS .....	2
3.1 RIESGO DE FATIGA FÍSICA.....	2
3.2 RIESGO DE CAÍDA A DISTINTO NIVEL .....	3
3.3 RIESGO DE MANIPULACIÓN DE CARGA.....	3
3.4. RIESGO DE INHALAR MONÓXIDO DE CARBONO Y OTRAS SUSTANCIAS TÓXICAS ASOCIADAS AL CONSUMO PASIVO TABACO.....	3
3.5. RIESGO DE INHALACIÓN A SUSTANCIAS QUÍMICAS VOLÁTILES.....	4
3.6. RIESGO DE RUIDO EN REFORMAS.....	4
3.7 RIESGO DE EXPOSICIÓN A LOS BIOCIDAS (PLAGUICIDAS).....	4
3.8. RIESGO DE TRABAJO EN SOLITARIO .....	5
3.9. RIESGO ANTE EMERGENCIAS .....	5
3.10 RIESGO EN LOS DESPLAZAMIENTOS EN HORARIO DE TRABAJO.....	5
3.11 ANTE CUALQUIER RIESGO SEGÚN PRESCRIPCIÓN FACULTATIVA.....	5

## 1. OBJETIVO


El objetivo del presente documento es el de informar a las empleadas de aquellas condiciones de trabajo (agentes materiales, equipos de trabajo, condiciones ergonómicas, procedimientos y entorno) que se convierten en un riesgo añadido para la mujer, el feto o el bebé, por el hecho de estar embarazada o en periodo de lactancia, así como de las medidas preventivas que se establecerán automáticamente para eliminar o reducir estos riesgos, una vez tenga conocimiento Medicina del Trabajo (Servicio de Prevención) de su condición de embarazada o de encontrarse en periodo de lactancia.

## 2. COMUNICACIONES

Será **la propia persona embarazada** quién deberá **comunicar a Medicina del Trabajo** (Servicio de Prevención) su condición de embarazada o de encontrarse en periodo de lactancia, para poder facilitar la implantación de las **medidas preventivas** establecidas en el presente documento.

Se comunicará a **Medicina del Trabajo (Dr. Víctor López Baños), CPI: 0085-0002**

En su defecto, Medicina del Trabajo aplicará este Protocolo cuando tenga conocimiento por cualquier otra vía del estado de gestación de una empleada. Medicina del Trabajo (Servicio de Prevención) se pondrá en contacto con estas empleadas para saber la fecha de nacimiento del bebé. y tener conocimiento del periodo real de lactancia.

Dirección de Relaciones Laborales y Administración Servicio de Prevención	
<b>PROTOCOLO PERSONAS EMBARAZADAS O EN PERIODO DE LACTANCIA (PESME)</b>	

### **3. FACTORES DE RIESGO Y MEDIDAS PREVENTIVAS**

Cuando Medicina del Trabajo (Servicio de Prevención) tenga noticia de la existencia de una empleada embarazada o en periodo de lactancia, adoptará las siguientes medidas preventivas para cada uno de los riesgos que se definen a continuación:

#### **3.1 RIESGO DE FATIGA FÍSICA**

Posición sedente prolongada. Cuando la mujer embarazada permanece sentada durante mucho tiempo, el retorno de la sangre venosa de las piernas se dificulta considerablemente, pudiendo provocar varices, dolores y edema. Además, el aumento de la lordosis lumbar debido al aumento de la circunferencia abdominal puede causar dolores musculares en la región lumbar. La mujer en periodo de lactancia también puede verse afectada por dificultades circulatorias, por cambios locales en la musculatura del periné y del abdomen (que han de recuperar paulatinamente su tonicidad), y por cambios generales como posibles aumentos de temperatura, recuperación del peso anterior a la gestación y modificaciones en las glándulas mamarias.

✓ **Acción correctora:**


- Se informará a sus superiores que la afectada puede verse obligada a de aumentar los tiempos de descanso, a discreción de la misma, favoreciendo la deambulaci3n.
- Dotaci3n autom3tica de aquellos equipos de trabajo que puedan mejorar la ergonomía del puesto y reducir o eliminar la fatiga f3sica. La propia persona embarazada tiene la posibilidad de solicitar, mediante el correspondiente protocolo interno que lo regula, los siguientes equipos de trabajo:

1. Silla especial con mecanismo sincro: Este mecanismo permite liberar el respaldo, de manera que éste se mueve acompa1ando a los movimientos de la espalda del usuario, favoreciendo al usuario que mantenga una correcta postura de trabajo. El proceso de tramitaci3n de solicitud se recoge en el protocolo sobre sillas con mecanismo sincro.

Los cambios f3sicos que se producen durante el embarazo y periodo de lactancia (en la presi3n arterial, hormonales, modificaci3n de la curvatura de la columna vertebral, desplazamiento del centro de gravedad, aumento de volumen y peso, etc.) suponen una situaci3n especial para la mujer, que la hace m3s proclive al cansancio y a la fatiga.

Estos cambios son variables en funci3n del mes de embarazo o si est3 en periodo de lactancia, por lo que cobra una especial importancia que el usuario verifique de manera peri3dica el correcto posicionamiento de los elementos de regulaci3n de la silla, b3sicamente:

- Altura de la base de la silla
  - Altura, inclinaci3n y tensi3n del respaldo
2. Reposapi3s Favorece la postura correcta del cuerpo, reduciendo la tensi3n y el cansancio de las piernas, la espalda y el cuello. Es especialmente beneficioso para las personas cuyos pies no reposan c3modamente en el suelo despu3s de ajustar la

Dirección de Relaciones Laborales y Administración Servicio de Prevención	
<b>PROTOCOLO PERSONAS EMBARAZADAS O EN PERIODO DE LACTANCIA (PESME)</b>	

silla a la altura adecuada. El proceso de tramitación de petición se recoge en el protocolo de solicitud reposapiés.

### 3.2 RIESGO DE CAÍDA A DISTINTO NIVEL

Trabajar a cierta altura, por ejemplo, sobre escaleras o plataformas, teniendo en cuenta el peor equilibrio que procura el estado de embarazo. Normalmente, las escaleras de mano se utilizan en la zona de archivo para guardar la documentación de los últimos estantes de las estanterías.

✓ **Acción correctora:**

- Organizar el trabajo de manera que la persona embarazada no tenga que utilizar escaleras de mano o plataformas.

### 3.3 RIESGO DE MANIPULACIÓN DE CARGA

Se considera que la manipulación manual de cargas pesadas conlleva riesgos para el embarazo, como el riesgo de lesión fetal y parto prematuro. El riesgo depende del esfuerzo, es decir, del peso de la carga, de la manera de levantarla y de la frecuencia con que se realice la actividad.

A medida que el embarazo evoluciona, el riesgo que conlleva la manipulación manual de cargas aumenta para la trabajadora embarazada. Eso se debe a la relajación de los ligamientos por causas hormonales y a los problemas de postura en las últimas fases del embarazo.

Puede también haber riesgos para las trabajadoras que han dado a luz recientemente. Por ejemplo, después de una cesárea es probable que se produzca una limitación temporal de la capacidad de elevación y de manipulación. Así como durante el periodo de lactancia, tiempo de recuperación de los cambios estructurales y hormonales del embarazo, junto con los cambios locales y generales que comporta la lactancia misma.

✓ **Acción correctora:**


- Se deberá evitar que la persona embarazada y en periodo de lactancia (como medida preventiva) realice manipulación manual de cargas.

### 3.4. RIESGO DE INHALAR MONÓXIDO DE CARBONO Y OTRAS SUSTANCIAS TÓXICAS ASOCIADAS AL CONSUMO PASIVO TABACO

El humo del tabaco es mutagénico y cancerígeno, siendo un importante riesgo para las personas embarazadas o que se encuentran en periodo de lactancia. los cambios locales y generales que comporta la lactancia misma.

✓ **Acción correctora:**

- Prohibir fumar a las personas que se encuentren en la misma área de trabajo, de acuerdo con el RD 192/1988. Cuando las afectadas estén en centros de trabajo de pública concurrencia, se enviará por parte del Servicio de Prevención podrá solicitar al Servicio de Prevención unos carteles advirtiendo sobre la prohibición de fumar.

Dirección de Relaciones Laborales y Administración Servicio de Prevención	
<b>PROTOCOLO PERSONAS EMBARAZADAS O EN PERIODO DE LACTANCIA (PESME)</b>	

### 3.5. RIESGO DE INHALACIÓN A SUSTANCIAS QUÍMICAS VOLÁTILES

Estas situaciones se podrían dar en aquellos centros que estén afectados por una reforma o por una intervención de mantenimiento de las propias instalaciones del edificio. En estas actuaciones podrían utilizarse productos que contienen sustancias químicas volátiles como: colas, barnices, disolventes, pinturas, insecticidas, etc.... Que podrían provocar vapores en el ambiente.

Aunque se desconoce la capacidad de filtraje de la placenta de estas sustancias y la posible transmisión al bebé durante la lactancia, de manera preventiva a continuación se indican una serie de recomendaciones las medidas a seguir.

✓ **Acción correctora:**

- Durante las reformas se deberán extremar las medidas preventivas establecidas en el Plan de Acción Preventivo.
- Estará contraindicada la presencia de la persona embarazada/periodo lactancia en el puesto de trabajo mientras, como consecuencia de los trabajos de la obra o mantenimiento, se detecte fuertes olores a colas, pinturas u otras sustancias químicas. En tal caso, el RPSO estará informado del procedimiento a seguir: solicitar a los operarios la paralización inmediata de su trabajo, avisar a Medicina del Trabajo y, posteriormente, a la Dirección de Obras/Mantenimiento.

### 3.6. RIESGO DE RUIDO EN REFORMAS

El oído de la empleada y del feto son muy sensibles a los ruidos. Pueden producirse daños irreversibles por exposición aguda de la intensidad acústica puntual alto o por exposición prolongada.

✓ **Acción correctora:**


- Aplicar las medidas preventivas que se detallan en el Plan de Acción Preventivo e informar sobre éste y sobre los posibles efectos de tal exposición a la persona embarazada, para que ésta o el RPSO actúen en el caso de incumplirse el PAP.

### 3.7 RIESGO DE EXPOSICIÓN A LOS BIOCIDAS (PLAGUICIDAS)

Aquellos centros de trabajo en los que se vaya a aplicar algún tratamiento de desratización, desinsectación o desinfección podría darse una exposición a los biocidas utilizados.

✓ **Acción correctora:**

- Cuando en una oficina se vaya a realizar una actuación de 3D, Medicina del Trabajo será informada previamente, igual que se hace con las actuaciones de obras y reformas, con la finalidad de que dicha unidad se informe de la posible presencia de una empleada embarazada y en periodo de lactancia en la oficina en cuestión. En este caso, Medicina del Trabajo remitirá una carta a la empleada embarazada para informarla de las medidas preventivas que ha de tener bien presente, especialmente el no permanecer en un espacio en el que se huelga a sustancias químicas. Así como informar al RPSO del procedimiento a seguir en estos casos.

Dirección de Relaciones Laborales y Administración Servicio de Prevención	
<b>PROTOCOLO PERSONAS EMBARAZADAS O EN PERIODO DE LACTANCIA (PESME)</b>	

### 3.8. RIESGO DE TRABAJO EN SOLITARIO

Cuando trabajan en solitario, las empleadas embarazadas están expuestas a un riesgo mayor que los demás trabajadores, sobre todo si caen o necesitan atención médica urgente.

✓ **Acción correctora:**

- Asegurar que la persona embarazada se encuentra en todo momento acompañada.

### 3.9. RIESGO ANTE EMERGENCIAS

En etapas avanzadas, el estado de embarazo puede suponer una mayor dificultad de abandonar el centro de trabajo y mayor riesgo de accidente, principalmente en aquellos edificios de una elevada ocupación y superficie.

✓ **Acción correctora:**

- En los centros de trabajo que tienen un Plan de Emergencia específico, debido a su elevada ocupación y superficie, está establecido una actuación específica para proteger a las empleadas embarazadas para su correcta y segura evacuación.

### 3.10 RIESGO EN LOS DESPLAZAMIENTOS EN HORARIO DE TRABAJO

Conlleva un riesgo de cansancio, vibraciones, estrés, postura estática, malestar y accidentes. Estos riesgos pueden tener consecuencias negativas para la salud de las mujeres embarazadas o que han dado a luz recientemente.

✓ **Acción correctora:**

- Evitar en la medida de lo posible los desplazamientos dentro de la jornada laboral de las personas embarazadas y en periodo de lactancia.
- Durante el embarazo la trabajadora no será objeto de cambios de puestos de trabajo que impliquen destino a otro municipio (Aplicación del CCB, art.31)

### 3.11 ANTE CUALQUIER RIESGO SEGÚN PRESCRIPCIÓN FACULTATIVA

Cuando el trabajo que realice una mujer embarazada pueda poner en peligro su estado, según prescripción facultativa, tendrá derecho a que se le asigne un nuevo trabajo en las condiciones adecuadas, sin reducción de salario, regresando al puesto anterior una vez finalice dicha situación. (Aplicación del CCB, art.31)