

Anexo III. TABLA DE RIESGOS PARA EL EMBARAZO Y LA LACTANCIA

La siguiente tabla incluye, de forma no exhaustiva, algunos de los riesgos y factores de riesgo laborales que pueden suponer un riesgo para la salud de las mujeres embarazadas, que han dado a luz recientemente o en periodo de lactancia. Recoge los riesgos incluidos en la en el RD 298/2009 que contiene la lista no exhaustiva de riesgos para evaluar durante el embarazo y la lactancia, las directrices de la Comisión Europea COM(2000) 466 final; las orientaciones de la Sociedad Española de Ginecología y Obstetricia (SEGO) y de la Asociación Española de Pediatría (AEP), las Guías de buenas prácticas editadas por el Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales. Por último, recoge también las recomendaciones de Comisiones Obreras.

AGENTES FÍSICOS

Riesgos/factores de riesgo	¿En qué consiste el riesgo?	Medidas de prevención
Choques, vibraciones o movimientos	La exposición frecuente a choques, es decir, a golpes violentos y bruscos o a vibraciones de baja frecuencia, por ejemplo conducir o desplazarse en vehículos todo terreno, o un movimiento excesivo, pueden aumentar el riesgo de aborto. La exposición prolongada a vibraciones en todo el cuerpo puede aumentar el riesgo de parto prematuro o de bajo peso al nacer.	RD 298/2009 :evaluar el riesgo CC.OO.: prohibir exposición desde conocerse el embarazo hasta los 7 meses del parto.
Ruido	El oído de la trabajadora embarazada y del feto es muy sensible a los ruidos. Pueden producirse daños irreversibles por exposición aguda de intensidad acústica momentáneamente alta o por exposición prolongada a largo plazo. Los resultados negativos se añaden a los que se producen por otras situaciones pudiendo provocar estrés con potencial influencia en los cambios hormonales, el corazón y la circulación sanguínea, aumento de la presión arterial y la fatiga. La exposición prenatal al ruido puede provocar bajo peso al nacer.	RD 298/2009 :evaluar el riesgo SEGO: En condiciones de ruido excesivo (más de 80 dB) se debe retirar a la mujer embarazada a partir de la semana 20 ó 22 CC.OO.: prohibido exposición desde conocerse el embarazo (>80dBA) hasta los 7 meses del parto.

Radiaciones ionizantes	<p>La exposición a las radiaciones ionizantes conlleva riesgos para el feto. Los efectos pueden ser agudos (enfermedad radiante, daños cutáneos) y crónicos (cáncer, daños en material genético).</p> <p>Si una madre en período de lactancia manipula líquidos o polvos radiactivos, su hijo podría estar expuesto, en particular a través de la contaminación de la piel de la madre.</p> <p>Asimismo, la contaminación radiactiva inhalada o ingerida por la madre puede transmitirse a la leche o, a través de la placenta, al feto.</p>	<p>RD 298/2009: Prohibida la exposición de embarazadas.</p> <p>AEP: prohibir exposición a lactantes</p> <p>CC.OO.: prohibir exposición a dosis superiores a las admisibles para la población general desde conocerse el embarazo hasta los 7 meses del parto y durante la duración de la lactancia natural.</p>
Frío o calor extremos	<p>La elevación de la temperatura corporal de embarazadas en 1,5° C, sobre su temperatura regular supone un riesgo importante para el desarrollo embrionario y fetal.</p> <p>Las embarazadas presentan una tolerancia menor al calor y son más propensas a los desmayos o al estrés debido al calor.</p> <p>Los problemas vasculares pueden reducir el aporte de oxígeno al feto pudiendo causarle daños congénitos e incluso la muerte.</p> <p>La lactancia puede verse perjudicada a causa de la deshidratación provocada por el calor.</p> <p>El trabajo en condiciones de frío extremo puede resultar peligroso para la mujer embarazada y para el feto. El riesgo aumenta particularmente en caso de cambios bruscos de temperatura.</p>	<p>RD 298/2009 :evaluar el riesgo</p> <p>SEGO: Retirar de los puestos de trabajo con temperaturas superiores a 36° C ó inferiores a 0° C</p> <p>Garantizar hidratación de las mujeres lactantes</p> <p>CC.OO.: prohibir exposición desde conocerse el embarazo hasta los 7 meses del parto.</p>
Trabajo en atmósferas de sobrepresión elevada, por ejemplo en locales a presión o durante actividades de submarinismo	<p>Aire comprimido: Las personas que trabajan en recintos de aire comprimido corren el peligro de contraer la enfermedad del buzo. Este riesgo aumenta ligeramente en el caso de las mujeres que han dado a luz recientemente.</p> <p>Las embarazadas corren un riesgo mayor de verse afectadas por la "enfermedad de descompresión" cuya terapia es muy perjudicial para el feto.</p> <p>Las mejores lactantes tendrán dificultades prácticas para trabajar en un recinto de aire comprimido.</p>	<p>RD 298/2009: Prohibida la exposición de embarazadas</p> <p>CC.OO.: prohibido exposición desde conocerse el embarazo hasta los 7 meses del parto.</p>

AGENTES BIOLÓGICOS

1. Agente biológico del grupo 1 es el agente con escasa probabilidad de causar enfermedad en el hombre;
2. Agente biológico del grupo 2 es el que puede causar una enfermedad en el hombre y puede suponer un peligro para los trabajadores; es poco probable que se propague a la colectividad; existen generalmente profilaxis o tratamientos eficaces;
3. Agente biológico del grupo 3 es un agente que puede causar una enfermedad grave en el hombre y presenta un serio peligro para los trabajadores; existe el riesgo de que se propague a la colectividad; existen generalmente profilaxis o tratamientos eficaces;
4. Agente biológico del grupo 4 es un agente que causa una enfermedad grave en el hombre y supone un serio peligro para los trabajadores; existen muchas probabilidades de que se propague a la colectividad; no existen generalmente profilaxis o tratamiento eficaces.

Riesgos/factores de riesgo	¿En qué consiste el riesgo?	Medidas de prevención
Agentes biológicos de los grupos 2, 3 y 4	<p>Muchos agentes biológicos de los tres grupos de riesgo mencionados pueden afectar al feto en caso de infección de la madre durante el embarazo. Estos agentes pueden transmitirse a través de la placenta cuando el niño está en el útero, o durante o después del parto, por ejemplo a través de la lactancia o a través del contacto físico cercano entre la madre y el niño.</p> <p>Ejemplos de agentes que podrían infectar al niño por una de estas vías son: la hepatitis B, la hepatitis C, el HIV (el virus del SIDA), el herpes, la tuberculosis, la sífilis, la varicela y el tifus.</p> <p>En ciertas profesiones (Ej. microbiólogas, personal sanitario, personal de limpieza, docentes, etc.) hay mayores riesgos de infección.</p>	<p>RD 298/2009: Prohibida la exposición de embarazadas a Toxoplasma. Virus de la rubéola, evaluación del riesgo de exposición de embarazadas y lactantes a otros agentes</p> <p>CC.OO.: prohibido exposición desde conocerse el embarazo hasta los 7 meses del parto y durante la duración de la lactancia a agentes de grupo 2 si las medidas terapéuticas pueden tener efectos tóxicos y a todos los agentes de los grupos 3 y 4..</p>

AGENTES QUÍMICOS

Los agentes químicos pueden entrar en el organismo por diferentes vías: inhalación, ingestión, penetración o absorción cutánea. Pueden afectar a la salud de la mujer embarazada, dañar el desarrollo embrionario y fetal y/o dañar la salud de los hijos e hijas de trabajadoras expuestas debido a la exposición prenatal o durante la lactancia. Se incluye una relación no exhaustiva de algunos grupos de sustancias que pueden provocar daños en embarazadas, lactantes y en su descendencia.

Las medidas preventivas generales a adoptar serían:

- Identificación de todas las sustancias presentes en los puestos de trabajo, ya sea como componentes de materias primas, productos acabados, residuos, emisiones o vertidos.
- Identificación de los riesgos de las sustancias identificadas.
- Eliminar las sustancias más peligrosas.
- Realizar evaluaciones técnicas de los riesgos no eliminados.
- Información y formación de trabajadores
- Vigilancia de la salud y el medio ambiente.

RD 363/1995¹, RD 374/2001², Reglamento (CE) 1907/2006³

Risgos/factores de riesgo	¿En qué consiste el riesgo?	Medidas de prevención
Sustancias cancerígenas y mutágenas (etiquetadas con las frases R40, R45, R46, R49 según RD 363/1995 y H350, H350i, H351 y H340, 341 según Reglamento 1252/2008)	Una sustancia cancerígena o carcinógena es aquella que puede ocasionar cáncer o incrementar su incidencia. Mutágenos son las sustancias y preparados que puedan producir alteraciones genéticas hereditarias o aumentar su frecuencia.	RD 298/2009: Prohibida la exposición de embarazadas y lactantes a cancerígenos sin valor límite de exposición profesional (Tabla II de la relación de VLE publicada por el INSHT. Evaluación del riesgo del resto de cancerígenos. SEGO y AEP: apartar a la trabajadora embarazada y lactante de trabajos con presencia de cancerígenos. CC.OO.: prohibir la exposición a todos los agentes cancerígenos desde conocerse el embarazo hasta los 7 meses del parto y durante la duración de la lactancia.

¹ RD 363/1995, por el que se regula la Notificación de Sustancias Nuevas y Clasificación, Envasado y Etiquetado de Sustancias Peligrosas

² 374/2001, sobre la protección de la salud y seguridad de los trabajadores contra los riesgos relacionados con los agentes químicos durante el trabajo.

³ Reglamento (CE) 1907/2006 sobre el registro, la evaluación, la autorización y la restricción de sustancias y preparados químicos (REACH).

<p>Sustancias tóxicas para la reproducción (etiquetadas con las frases R60, R61 R62, R63, R64 y R33)</p>	<p>Pueden producir efectos negativos no hereditarios en la descendencia o aumentar la frecuencia de éstos, o afectar de forma negativa a la función o a la capacidad reproductora. Están clasificadas con las siguientes frases de riesgo: R60: puede perjudicar la fertilidad R61: puede causar daños al feto R62: posible riesgo de perjudicar la fertilidad R63: posible riesgo de daño para el feto R64: puede perjudicar a niños alimentados con leche materna R33: Peligro de efectos acumulativos</p>	<p>RD 298/2009: Prohibida la exposición de embarazadas a sustancias etiquetadas R60 y R61, por el RD 363/1995 o H360F, H360D, H360FD, H360Fd y H360Df por el Reglamento 1272/2008. Prohibida la exposición de lactantes a sustancias etiquetadas R64 por el RD 363/1995 o H362 por el Reglamento 1272/2008 Evaluación de riesgo de exposición al resto.</p> <p>SEGO y AEP: apartar a la trabajadora embarazada y lactante de trabajos con presencia de sustancias tóxicas para la reproducción.</p> <p>CC.OO.: prohibir la exposición desde conocerse el embarazo hasta los 7 meses del parto y durante la duración de la lactancia.</p>
<p>Disruptores endocrinos</p>	<p>Alteran el equilibrio hormonal, pudiendo provocar diferentes efectos en función del sistema hormonal al que afecten (estrogénico, tiroideo, etc.,) y del momento de la exposición (durante el desarrollo fetal, niñez, pubertad, etc.), y son diferentes según el sexo. Son de especial importancia los efectos en los hijos derivados de la exposición prenatal (durante el embarazo): Pubertad precoz, cáncer vaginal, mayor incidencia de cánceres, no descenso testicular, reducción del número de espermatozoides, deformación de órganos reproductores, problemas en el desarrollo del sistema nervioso central, hiperactividad o problemas de aprendizaje entre otros.</p>	<p>CC.OO.: prohibir la exposición desde conocerse el embarazo hasta los 7 meses del parto y durante la duración de la lactancia.</p>
<p>Mercurio y sus derivados</p>	<p>Los compuestos orgánicos de mercurio pueden frenar el crecimiento del feto, afectar a su sistema nervioso y provocar el envenenamiento de la madre. El mercurio orgánico pasa de la sangre a la leche materna</p>	<p>RD 298/2009: evaluar los riesgos de exposición de embarazadas y lactantes</p> <p>SEGO y AEP: apartar a la trabajadora embarazada y lactante de trabajos con presencia de estas sustancias</p> <p>CC.OO.: prohibir la exposición desde conocerse el embarazo hasta los 7 meses del parto y durante la duración de la lactancia.</p>

<p>Medicamentos antimitóticos (citotóxicos)</p>	<p>Pueden alterar la información genética del espermatozoides y de los óvulos. Algunos pueden causar cáncer. La absorción se realiza por inhalación o a través de la piel. Las trabajadoras expuestas pueden incluir industrias fabricantes, personal de farmacia y enfermería o personal de limpieza y gestión de residuos (químicos y humanos).</p>	<p>RD 298/2009: evaluar los riesgos de exposición de embarazadas y lactantes</p> <p>SEGO y AEP: apartar a la trabajadora embarazada y lactante de trabajos con presencia de estas sustancias</p> <p>CC.OO.: prohibir la exposición desde conocerse el embarazo hasta los 7 meses del parto y durante la duración de la lactancia.</p>
<p>Agentes químicos cuyo peligro de absorción cutánea es conocido. Incluyen algunos pesticidas y disolventes, entre otras sustancias.</p>	<p>Algunos agentes químicos pueden también penetrar por la piel intacta y ser absorbidos por el organismo con efectos nocivos para éste. La absorción por la piel puede ocurrir por salpicaduras sobre la piel o la ropa, o por la exposición a altas concentraciones de vapor en la atmósfera.</p>	<p>RD 298/2009: evaluar los riesgos de exposición de embarazadas y lactantes</p> <p>SEGO y AEP: apartar a la trabajadora embarazada y lactante de trabajos con presencia de estas sustancias</p> <p>CC.OO.: prohibir la exposición desde conocerse el embarazo hasta los 7 meses del parto y durante la duración de la lactancia.</p>
<p>Monóxido de carbono</p>	<p>Gas incoloro e inodoro que se forma en los procesos de combustión. Los riesgos surgen cuando los motores o los aparatos funcionan en espacios cerrados. Atraviesa fácilmente la placenta y puede privar al feto de oxígeno. La intoxicación aguda está asociada con abortos, malformaciones congénitas, bajo peso al nacer, parto prematuro y problemas de desarrollo.</p>	<p>RD 298/2009: evaluar los riesgos de exposición de embarazadas y lactantes</p> <p>SEGO y AEP: apartar a la trabajadora embarazada y lactante de trabajos con presencia de estas sustancias</p> <p>CC.OO.: prohibir la exposición desde conocerse el embarazo hasta los 7 meses del parto y durante la duración de la lactancia.</p>
<p>Plomo y sus derivados, en la medida en que estos agentes puedan ser absorbidos por el organismo humano</p>	<p>La exposición de las embarazadas se asocia con la incidencia de abortos y casos de muerte fetal. La exposición intrauterina como después del parto, trae consigo problemas de desarrollo, especialmente del sistema nervioso y de los órganos de formación de sangre. Las mujeres, los recién nacidos y los niños pequeños son más sensibles al plomo que los adultos de sexo masculino. El plomo pasa de la sangre a la leche.</p>	<p>RD 298/2009: prohibida la exposición de embarazadas y lactantes.</p> <p>CC.OO.: prohibir la exposición desde conocerse el embarazo hasta los 7 meses del parto y durante la duración de la lactancia.</p>
<p>Otras sustancias tóxicas</p>	<p>Metales: Antimonio, Arsénico y Cadmio y sus derivados Disolventes Plaguicidas Gases anestésicos Cauchos</p>	<p>SEGO y AEP: apartar a la trabajadora embarazada y lactante de trabajos con presencia de estas sustancias</p> <p>CC.OO.: prohibir la exposición desde conocerse el embarazo hasta los 7 meses del parto y durante la duración de la lactancia.</p>

	Hormonas sintéticas y otros productos farmacéuticos	
Tabaquismo pasivo	<p>El tabaquismo pasivo ha sido clasificado recientemente como agente cancerígeno para el hombre por la IRAC. La exposición de embarazadas a humo de tabaco aparece asociado a efectos negativos sobre el crecimiento fetal y en particular sobre el bajo peso al nacer.</p> <p>Por lo que respecta a la lactancia, los datos científicos demuestran que los niños lactantes de madre fumadora sufren una exposición a cotinina (metabolito de la nicotina) y a otras sustancias tóxicas presentes en el humo.</p>	CC.OO.: prohibir la exposición desde conocerse el embarazo hasta los 7 meses del parto y durante la duración de la lactancia.

Procedimientos industriales

Risgos/factores de riesgo	¿En qué consiste el riesgo?	Medidas de prevención
Procedimientos industriales	<p>Fabricación de auramina.</p> <p>Trabajos que supongan exposición a los hidrocarburos aromáticos policíclicos presentes en el hollín, el alquitrán, la brea, el humo o los polvos de hulla.</p> <p>Trabajos que supongan exposición al polvo, al humo o las nieblas producidas durante la calcinación y el afinado eléctrico de las matas de níquel.</p> <p>Procedimientos con ácido fuerte en la fabricación de alcohol isopropílico.</p>	<p>RD 298/2009: prohibida la exposición de embarazadas y lactantes a trabajos de minería subterráneos</p> <p>SEGO: apartar a la trabajadora embarazada de trabajos con estos procedimientos.</p> <p>CC.OO.: prohibir la exposición desde conocerse el embarazo hasta los 7 meses del parto y durante la duración de la lactancia.</p>

PSICOSOCIALES:

Riesgos/ factores de riesgo	¿En qué consiste el riesgo?	Medidas de prevención
Horarios de trabajo inadecuados	<p>Las jornadas de trabajo prolongadas, el trabajo por turnos y el horario nocturno pueden tener importantes consecuencias para la salud de las trabajadoras embarazadas, que han dado a luz recientemente o estén en período de lactancia.</p> <p>Algunas pueden verse imposibilitadas para trabajar en turnos irregulares o nocturnos o para hacer horas extraordinarias. La organización del tiempo de trabajo (incluidas las disposiciones en materia de pausas, su frecuencia y periodicidad) puede afectar a la salud de la trabajadora embarazada y a la del feto, así como a su recuperación tras el parto o a su capacidad para la lactancia, y pueden aumentar los riesgos de estrés y de enfermedades relacionadas con el estrés.</p>	<p>SEGO: prohibir trabajos nocturnos de embarazadas</p> <p>AEP: excluir a lactantes de trabajos que conlleven turnicidad y nocturnidad.</p> <p>CC.OO.: prohibido el trabajo nocturno (fijos o a turnos) y jornadas superiores a las 8 horas diarias o 40 horas semanales durante el embarazo, duración de la lactancia y hasta 1 año después del nacimiento.</p>
Trabajo aislado (en solitario)	<p>Las trabajadoras embarazadas están más expuestas al riesgo si se caen o si necesitan atención médica urgente.</p>	<p>CC.OO.: prohibido para trabajadoras embarazadas.</p>
Vulnerabilidad ante situaciones de estrés	<p>Las trabajadoras embarazadas o que han dado a luz recientemente pueden verse particularmente afectadas por el estrés profesional, como consecuencia de los cambios hormonales, fisiológicos y psicológicos inducidos por su estado.</p> <p>Estos cambios pueden afectar más a las personas más vulnerables al estrés, la ansiedad o la depresión.</p> <p>Algunos estudios establecen una relación entre el estrés y una mayor incidencia de abortos y la reducción de la capacidad de lactancia.</p>	<p>CC.OO.: evaluar los riesgos para trabajadoras embarazadas y lactantes.</p>

ERGONÓMICOS:

Riesgo/ factores de riesgo	¿Cuál es el riesgo?	Medidas de prevención
Actividades realizadas de pie	Los cambios fisiológicos que se producen durante el embarazo favorecen una congestión periférica cuando la embarazada permanece de pie. La trabajadora embarazada puede sufrir vértigos o desmayos así como partos prematuros si está de pie o andando durante largos períodos de tiempo.	<p>RD 298/2009: evaluar los riesgos</p> <p>SEGO: semana de cese exposición/ embarazo múltiple:</p> <p>ADMINISTRATIVA CON ACTIVIDAD FÍSICA LIGERA 37/ 34</p>
Actividades realizadas en posición sentada	Se intensifican los dolores musculares en la región lumbar y la espina dorsal, con riesgo relativamente elevado de trombosis y embolia.	<p>PROFESIONAL LIBERAL CON ACTIVIDADES GERENCIALES 37/34</p> <p>SENTADA CON ACTIVIDADES LIGERAS 37/34</p>
Posturas forzadas asociadas a la actividad profesional de las trabajadoras embarazadas o que han dado a luz recientemente	El cansancio provocado por el trabajo realizado de pie o por otras actividades físicas se ha asociado desde hace tiempo con el aborto, el parto prematuro y el bajo peso al nacer. El trabajo en espacios reducidos o en puestos que no se adaptan suficientemente al aumento de volumen, en especial durante las últimas fases del embarazo, puede resultar peligroso y dar lugar a tensiones o esguinces. La destreza, la agilidad, la coordinación, la rapidez de movimientos, la capacidad para alcanzar objetos y el equilibrio también pueden disminuir y es necesario prever un aumento del riesgo de accidentes.	<p>TRABAJADORA CON TRABAJOS DE BIPEDESTACIÓN</p> <p>De forma prolongada (Más de 4 horas al día) 22/20</p> <p>De forma intermitente: Más de 30 minutos / hora 30/28</p> <p>Menos de 30 minutos / hora 37/34</p> <p>PARÁNDOSE CON INCLINACIONES POR DEBAJO DE LARODILLA.</p>

Manipulación manual de cargas	<p>Riesgo de lesión fetal, parto prematuro, aborto espontáneo y de hipertensión arterial. El riesgo aumenta a medida que el embarazo evoluciona. Puede también haber riesgos para las trabajadoras que han dado a luz recientemente. Las madres en período de lactancia pueden experimentar cierto malestar debido al aumento del tamaño y sensibilidad de los senos.</p>	<p>Repetidamente (Más de 10 veces / hora) 18/16 Intermitente: 2 a 9 veces a la hora 26/24 Menos de 2 veces a la hora 37/34</p>
Movimientos y posturas	<p>Los riesgos resultan de varios factores, juntos o aislados: la naturaleza, duración y frecuencia de las tareas /movimientos; el ritmo, la intensidad y la variedad del trabajo; la organización del tiempo de trabajo y pausas para el descanso; los factores ergonómicos y el ambiente de trabajo en general; o la conveniencia y adaptabilidad de cualquier equipo de trabajo utilizado.</p> <p>Los cambios hormonales en las mujeres embarazadas o que han dado a luz recientemente pueden afectar a los ligamentos, aumentando la predisposición a las lesiones.</p> <p>Las tareas que conllevan movimientos incómodos o largos períodos de pie o sentada sin cambiar de postura contribuyen al desarrollo de varices y de hemorroides, así como al dolor de espalda.</p> <p>Los problemas de movimientos y posturas pueden surgir en diversas fases del embarazo y tras la reincorporación al puesto de trabajo (en especial después de un parto con complicaciones médicas), en función de cada trabajadora y de las actividades y condiciones de trabajo.</p>	<p>TREPANDO</p> <p>Escalas y postes verticales</p> <p>Repetidamente (4 o más veces por turno de 8 horas) 18/16 Intermitente (menos de 4 veces en turno de 8 horas) 26/24</p> <p>Escaleras.</p> <p>Repetidamente (4 o más veces por turno de 8 horas) 26/24 Intermitente (menos de 4 veces en turno de 8 horas) 37/34</p> <p>CARGANDO PESOS (4 o más veces por turno de 8 horas)</p> <p>Más de 10 Kg 18/16 5 a 10 Kg 20/18 Menos de 5 Kg 26/24 Intermitente (menos de 4 veces en turno de 8 horas). Más de 10 Kg</p>
Desplazamientos dentro o fuera del establecimiento	<p>Los desplazamientos durante el trabajo, o entre el domicilio y el lugar de trabajo, pueden ser problemáticos para las embarazadas, ya que conllevan un riesgo de cansancio, vibraciones, estrés, postura estática, malestar y accidentes. Estos riesgos pueden tener importantes consecuencias para la salud de las mujeres embarazadas o que han dado a luz recientemente.</p>	<p>20/18 26/24 37/34</p> <p>5 a 10 Kg Menos de 5 Kg</p>

		<p>CC.OO.:</p> <p>Evitar estar de pie más de 1 hora seguida en una posición fija, sin desplazarse. Evitar estar de pie más de 4 horas/día en una posición fija o combinada con desplazamientos. Embarazadas y lactantes deben poder descansar tumbadas en condiciones adecuadas. Asegurar la disponibilidad de asientos en caso de necesidad. No es aconsejable permanecer constantemente de pie o en posición sentada y se deben alternar ambas posturas. Si esto no es posible, deberían proponerse pausas.</p> <p>Evitar permanecer sentada más de 2 horas sin cambiar de posición.</p> <p>Evitar flexión > 20°, inclinación hacia un lado o giro pronunciado del tronco de manera repetida (> 2 veces por minuto). 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 evitar la flexión del tronco > 60° con una frecuencia >10 veces hora</p> <p>Evitar los desplazamientos innecesarios.</p>
--	--	--

OTROS RIESGOS:

<p>Trabajo en altura</p>	<p>El trabajo realizado por la mujer embarazada a determinada altura, sobre escaleras, plataformas, etc. puede aumentar el riesgo de accidente.</p>	<p>El empresario debe garantizar que las embarazadas no trabajen a determinada altura.</p> <p>CC.OO.: Evitar las tareas que requieran subirse a escaleras de mano, taburetes o banquetas de escalón, plataformas u otras superficies elevadas donde una pérdida del equilibrio podría suponer un riesgo de lesión.</p>
<p>Riesgo de infección o de enfermedades del riñón como resultado de instalaciones sanitarias poco adecuadas</p>	<p>Las mujeres embarazadas y lactantes corren un mayor riesgo de infección y de enfermedades del riñón como resultado de instalaciones sanitarias poco adecuadas. Debido a la presión en la vejiga y a otros cambios asociados con el embarazo, las embarazadas se ven a menudo obligadas a utilizar los servicios con mayor frecuencia y urgencia que los demás trabajadores. Las mujeres en periodo de lactancia pueden verse también afectadas por este mismo problema debido a la mayor ingestión de líquidos para favorecer la producción de leche materna de calidad.</p>	<p>Disponibilidad de locales de aseo, retretes y duchas. Suministro de medios especiales de limpieza en caso necesario. Fácil comunicación de aseos y vestuarios. En actividades ininterrumpidas de procesamiento o de trabajo en equipo, previsión de facilidades para que las mujeres embarazadas o en periodo de lactancia puedan abandonar sus puestos de trabajo o su actividad laboral con mayor frecuencia de lo habitual y con poco tiempo de aviso. RD 486/97 sobre disposiciones mínimas de seguridad y de salud en los lugares de trabajo</p>
<p>Ausencia de zonas de descanso y otras instalaciones similares</p>	<p>El descanso es un factor importante para las mujeres embarazadas o que han dado a luz recientemente. El cansancio aumenta durante y después de la gestación y puede exacerbarse debido a factores de origen profesional. La necesidad de reposo es tanto física como mental. El humo del tabaco es mutagénico y cancerígeno, siendo un importante riesgo para el embarazo.</p>	<p>Existencia de instalaciones que permitan a la trabajadora embarazada sentarse o tumbarse cómodamente, con cierta intimidad y sin que se la moleste, a intervalos adecuados. Debe sensibilizarse a las embarazadas respecto del peligro del tabaquismo, incluso pasivo. El empresario deberá tener en cuenta los posibles riesgos de la exposición de las embarazadas al humo de cigarrillos y adoptar, si fuera necesario, medidas preventivas y de protección. RD 486/97 sobre disposiciones mínimas de seguridad y de salud en los lugares de trabajo</p>

<p>Peligros derivados de una alimentación poco apropiada</p>	<p>Las embarazadas pueden necesitar con mayor frecuencia pausas para el almuerzo y un acceso más frecuente al agua potable y a otras bebidas sin alcohol y es posible que únicamente toleren la ingestión frecuente de alimentos en cantidades pequeñas en vez de en grandes cantidades a las horas habituales de las comidas. Sus hábitos y preferencias alimentarias pueden cambiar, especialmente en los primeros meses de embarazo.</p> <p>Las lactantes pueden necesitar beber con mayor frecuencia.</p>	<p>Adaptación de tiempos para descansar, comer y beber de acuerdo con las interesadas.</p> <p>Disposición de agua potable en cantidad suficiente y fácilmente accesible, evitando su contaminación.</p> <p>En caso de duda se indicará si el agua es potable o no.</p>
<p>Peligros derivados de instalaciones poco apropiadas para la lactancia o de la ausencia de las mismas</p>	<p>Los obstáculos para la lactancia en el lugar de trabajo, como falta de instalaciones apropiadas para la extracción y almacenado de la leche materna, o que permitan a las madres amamantar a los niños en el lugar de trabajo o cerca de éste, pueden afectar significativamente a la salud tanto de la madre como del niño.</p>	<p>Acceso a una sala privada donde la trabajadora pueda amamantar o extraerse la leche;</p> <p>utilización de frigoríficos seguros y limpios para almacenar la leche materna extraída durante las horas de trabajo y de instalaciones para lavar, esterilizar y almacenar los recipientes;</p> <p>tiempo libre (que no conlleve una pérdida de remuneración o prestaciones y sin amenaza de sanción) para la extracción de leche o para amamantar.</p>