



CANPDUE, S.L.

**PROTOCOLO DE ACTUACIÓN  
EMBARAZO, MATERNIDAD Y TRABAJO  
DE LA EMPRESA**

**EMPRESA:** \_\_\_\_\_



CANPDUE, S.L.

## **INTRODUCCIÓN**

El embarazo es un estado biológico que comporta en la mujer importantes cambios físico y psicológico haciéndola especialmente sensible a una serie de riesgo que puede tener lugar dentro del ámbito laboral. La ley de prevención de riesgos laborales considera especialmente sensibles las trabajadoras en situación de embarazo o lactancia, por ello cabe extremar durante este periodo la adaptación de todas las medidas preventivas, para que las condiciones de trabajo sean las adecuadas. Por consiguiente se desarrolla este procedimiento el cual tiene por objeto asegurar que todas las trabajadoras que realicen tareas en el centro de trabajo, conozcan y se adapten a las medidas preventivas en relación al embarazo, maternidad y trabajo. El objetivo general es activar la especial protección de la mujer embarazada.



CANPDUE, S.L.

## 1.- Relación de medidas preventivas metodología de trabajo.

<u>Medidas preventivas metodología de trabajo</u>
1. Evitar la fatiga física, no coger peso, evitar posturas forzadas, cambiar a menudo de postura. Adaptación de los procedimientos para no tener que permanecer constantemente en posición de pie durante la jornada laboral
2. Evitar o proteger ante temperaturas extremas (por debajo de 5°C o muy calurosas) ambientes húmedos o muy ruidosos.
3. Evitar la sobrecarga de trabajo y así evitar sus efectos que son: alteraciones de músculo-esqueléticas, patología vasculares y estrés.
4. Utilización de medios y equipos de trabajo adecuados. Utilizar elementos auxiliares para el transporte de pesos. Seleccionar útiles de trabajo con un diseño adecuado para evitar las posturas forzadas.
5. Introducción de pausas.
6. Adaptar las condiciones de trabajo o el tiempo de trabajo, y si esto no es posible se debe cambiar de puesto de trabajo o función.
7. Posibilitar una comunicación permanente y supervisión.
8. Prohibición de fumar en cualquier área laboral donde trabajen mujeres embarazadas o en periodo de lactancia.
9. Modificación de los horarios para facilitar unos desplazamientos seguros y no estresantes.
10. Vigilar y controlar el tiempo, el volumen y el ritmo de trabajo. No prolongar la jornada.
11. Establecer pausas de trabajo y lugares de descanso (poder acceder al W.C cuando sea necesario).
12. Adoptar posturas ergonómicamente correctas, en las labores que se



CANPDUE, S.L.

realicen esfuerzos físicos, cumpliendo con los siguientes principios básicos:

- Apoyar los pies firmemente.
- Separar los pies a una distancia de 50 cm. uno del otro.
- La cabeza debe permanecer levantada.
- Doblar la cadera y las rodillas.

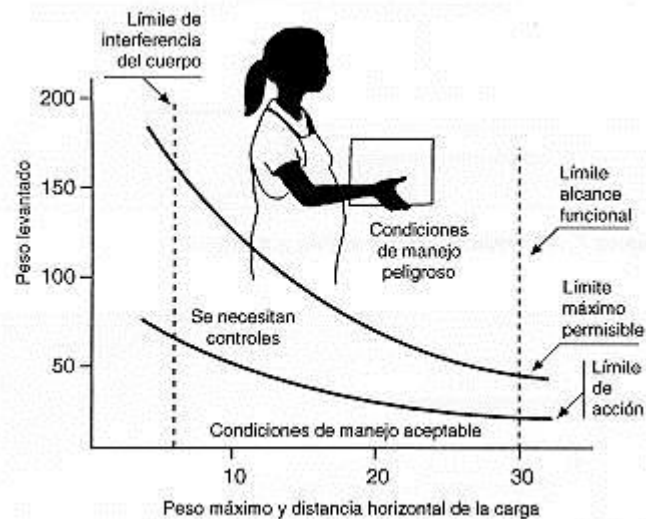
### **Recomendaciones y pautas:**

Es importante resaltar que el hecho de realizar un trabajo fuera de casa no comporta, en sí, un factor de riesgo para el embarazo siempre y cuando las condiciones de trabajo sean las adecuadas. Hay que procurar hacer un análisis de las mismas para cada caso y ver la frecuencia y envergadura de las cargas, el número de horas trabajadas, si se trabaja a turnos o no.

Hay que tener en cuenta que durante el embarazo hay más dificultad en realizar determinadas actividades, entre las que se encuentran las siguientes:

- Subir escaleras.
- Alcanzar objetos situados en estanterías altas. .
- Coger cosas del suelo.
- Permanecer de pie.
- Manejar pesos.

Enseñar a las personas a adoptar una postura correcta y evitar posturas forzadas o extremas al realizar la tarea, así como enseñar a manejar las cargas de una forma correcta.



El hecho de practicar con regularidad algún tipo de ejercicio o deporte aumenta la capacidad física de la mujer.

Hay que comer sano y equilibrado y procurar no excederse en el peso.

En cuanto al diseño del puesto y la organización del trabajo es aconsejable seguir las siguientes recomendaciones:

Es necesario poder adaptar el puesto de trabajo a la persona, especialmente en el caso de la mujer embarazada en la que se dan grandes cambios de necesidad de espacio, alcances, cambios posturales, etc. Se recomienda para trabajos manuales que la altura más baja sea como mínimo el quinto percentil de altura del punto justo debajo del abdomen de la población femenina.

Se debe eliminar o reducir en lo posible la carga de trabajo, especialmente en lo que se refiere a manejo de pesos y posturas forzadas. Hay que disminuir el tiempo de exposición a trabajos pesados y aumentar el número



*CANPDUE, S.L.*

de pausas. Es aconsejable que la mujer embarazada pueda cambiar de posición con cierta frecuencia. Se recomienda la utilización de reposapiés.

En caso de que la persona tenga distribuidas las tareas en distintos puestos o plantas en un edificio, se intentará ubicar, siempre que sea posible, todas las tareas en una sola planta y puesto, evitando desplazamientos innecesarios.

Ya que el trabajo nocturno y a turno es un agravante de la carga de trabajo, es recomendable su reducción o, incluso, la supresión del mismo, en caso necesario.

**CANPDUE, S.L.**

**HOMOLOGACIÓN SP/113-03**