

GUÍA DE SALUD LABORAL DE UGT-EUSKADI

*Prevención de Riesgos Laborales en
Maternidad y Lactancia Natural*

*Haurdunaldian edo edoskitze naturalan
bitarteko arriskuen prebentzioa*





Euskadi





ÍNDICE

AURKIBIDEA

- ▶ **Presentación de la guía**
Gidaren aurkespena.....2
- ▶ **Introducción**
Sarrera.....3
- ▶ **Definiciones**
Zehaztapenak.....4
- ▶ **Comunicación de situación de embarazo**
Haurdunaldiaren berriematea.....5
- ▶ **Obligaciones del empresario**
Enpresaburuaren betebeharrak.....6
- ▶ **Riesgos durante el embarazo o lactancia natural en el puesto de trabajo. Medidas preventivas y de apoyo**
Haurdunaldia edo edoskitze naturala bitarteko lan arriskuak. Prebentzio neurriak.....9
- ▶ **Prestación por riesgo durante el embarazo o lactancia natural**
Haurdunaldia edo edoskitze naturala bitarteko arriskuaren prestazioa.....27
- ▶ **Normativa aplicable**
Ezarri beharreko arautegia.....36

Presentación de la guía **Gidaren aurkespena**

Esta guía pretende ser una herramienta de consulta sindical, saber como proceder en aquellos casos en que las condiciones de trabajo de una mujer embarazada no sean las adecuadas.

Los derechos que tenemos las trabajadoras en esta situación y las obligaciones de los empresarios para evaluar el riesgo, adaptar el puesto de trabajo y los pasos a seguir ante el mismo durante el embarazo y el período de lactancia natural, que están equiparados.

Son muchas las normas que existen al respecto, pero para este manual hemos recurrido a la Ley de Igualdad y a la legislación que compete, que remite a la directiva europea 92/85/CEE.

Ofrecemos la clasificación de riesgos -aunque no exhaustiva- a la que se refiere la norma europea: físicos, biológicos, químicos o ergonómicos y psicosociales; así como una serie de medidas de prevención.

Es conveniente conocer que se tiene derecho a la prestación económica por riesgo de embarazo y el camino para obtener su reconocimiento.

En definitiva, UGT-Euskadi desea ofreceros con esta guía una información que puede ser valiosa para aquellas mujeres trabajadores embarazadas, que pueden evitar las situaciones de riesgo, tanto para ellas como para sus bebés. Siempre recordando que en el caso de necesitar más información o una actuación en este sentido, se puede acudir a los Gabinetes de Salud Laboral del sindicato.

Esperanza Morales
Secretaria de Salud Laboral de UGT-Euskadi



Introducción

Sarrera



En principio el trabajo en sí mismo no tiene porqué comportar un riesgo para el embarazo y la lactancia natural siempre y cuando las condiciones del mismo sean las adecuadas. Trabajo, embarazo y lactancia son a priori compatibles. El problema surge cuando las condiciones en que éste debe realizarse pueden resultar perjudiciales para la salud de la trabajadora.



Definiciones **Zehaztapenak**

Según el Real Decreto 298/2009, de 6 de Marzo, hay que tener en cuenta las siguientes definiciones:

▶ **Trabajadora Embarazada:**

Cualquier trabajadora embarazada que comunique su estado al empresario, con arreglo a las legislaciones y/o prácticas nacionales.

▶ **Trabajadora que ha dado a luz:**

Cualquier trabajadora que haya dado a luz en el sentido de las legislaciones y/o prácticas nacionales, que comunique su estado al empresario, con arreglo a dichas legislaciones y/o prácticas nacionales.

▶ **Trabajadora en período de lactancia:**

Cualquier trabajadora en período de lactancia, que comunique su estado al empresario, con arreglo a dichas legislaciones y/o prácticas nacionales.





Comunicación de situación de embarazo **Haurdunaldiaren berriematea**

La embarazada tiene derecho, y no el deber de comunicar su situación al empresario. Lo hará cuando sepa que existe un riesgo reconocido en su puesto de trabajo, para que se puedan tomar las medidas preventivas necesarias teniendo en cuenta su situación.

Esta comunicación se realizará directamente por parte de la trabajadora a través de cualquier mecanismo probatorio, a través del delegado de prevención, o del servicio de prevención.



Obligaciones del empresario

Enpresaburuaren betebeharrak

Actuaciones concretas que debe realizar la empresa:

▶ Evaluar el riesgo:

El empresario debe evaluar los riesgos para la reproducción, maternidad y lactancia natural que no se puedan evitar. La evaluación inicial de riesgos se ha de realizar con carácter general teniendo en cuenta los riesgos que afecten a la función de procreación, maternidad y lactancia natural: y, finalmente, conocida la situación de embarazo, parto reciente o lactancia, el empresario debe realizar una evaluación adicional para determinar la naturaleza, grado y duración de la exposición de la trabajadora a agentes, procedimientos o condiciones de trabajo que puedan influir negativamente en su salud o la del feto o del hijo lactante (artículos 25 y 26 de la LPRL).

Y para la identificación de riesgos y posterior evaluación, es importante el avance en este campo, con la transposición de la Directiva 92/85 y en cumplimiento de la LO de igualdad, en el Real Decreto 298/2009 de 6 de Marzo.

De los resultados de dicha evaluación deberá informar a los trabajadores que ocupen dichos puestos y a sus representantes sindicales.

▶ Adaptar el puesto de trabajo:

Cuando se de la situación de embarazo, en puestos con riesgo, el empresario deberá de adoptar las medidas necesarias para evitar la exposición a dicho riesgo.

Prevención de Riesgos Laborales en Maternidad y Lactancia Natural



► Cambio de Puesto de Trabajo:

Cuando la adaptación de las condiciones o del tiempo de trabajo no resulte posible, el empresario deberá haber determinado, previa consulta con los representantes de los trabajadores, la relación de puestos de trabajo exentes de riesgos, y que pueda ocupar la trabajadora mientras dure el período de gestación, pudiendo desempeñar ésta un puesto de trabajo o función diferente y compatible con su estado, incluso la trabajadora podrá ser destinada a un puesto no correspondiente a su grupo o categoría equivalente, si bien conservará el derecho al conjunto de retribuciones de su puesto de origen: Criterio de movilidad funcional.

► Suspensión del contrato por riesgo en trabajo durante el embarazo:

Si dicho cambio de puesto no resultara técnica u objetivamente posible, o no pueda razonablemente exigirse por motivos justificados, podrá declararse el paso de la trabajadora afectada a la situación de suspensión del contrato por riesgo durante el embarazo. (Artículo 26 de la Ley de PRL).

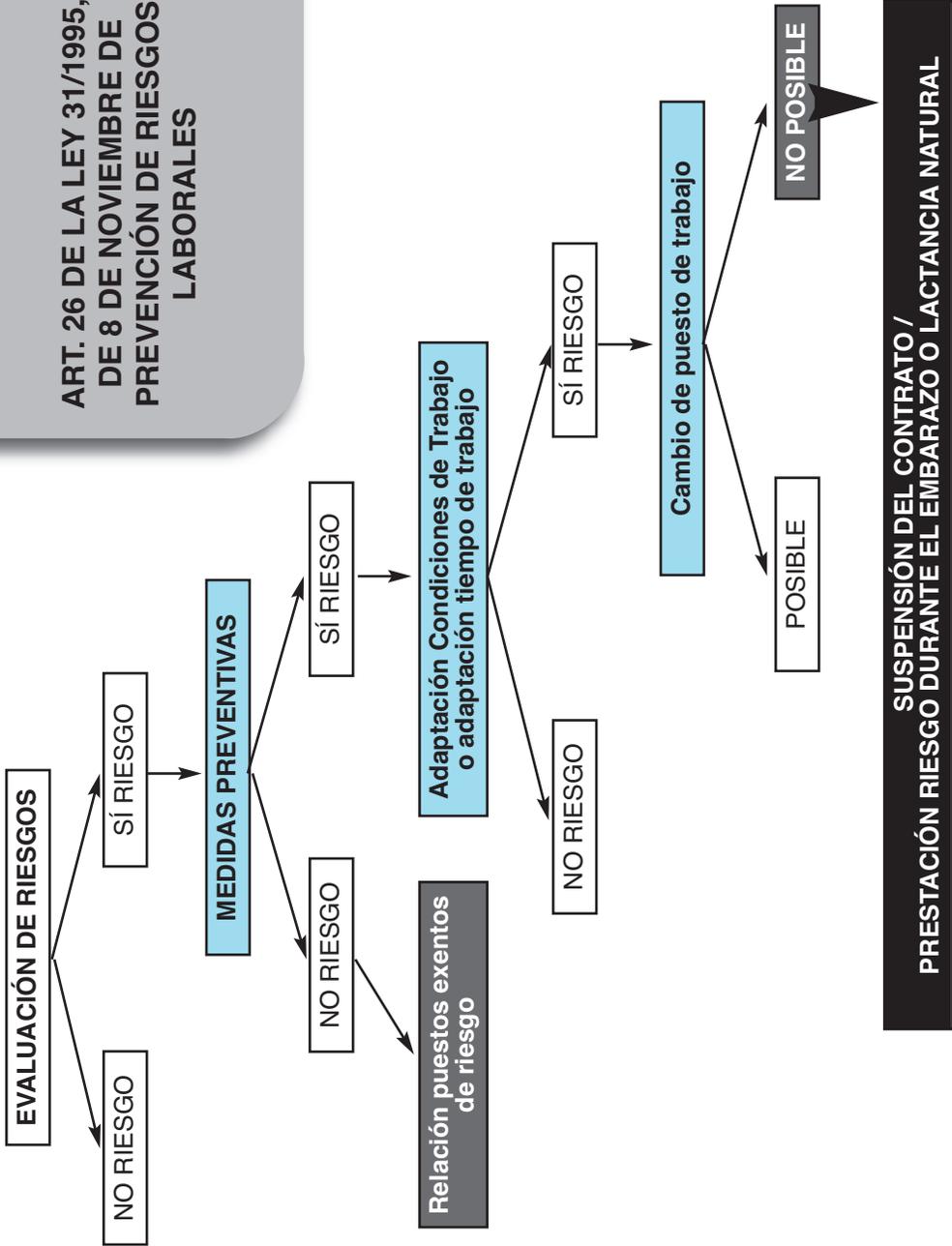
Este sería el procedimiento a seguir en la gestión de la prevención en los casos en que una mujer comunique su estado de embarazo o este en período de lactancia natural.





Prevención de Riesgos Laborales en Maternidad y Lactancia Natural

ART. 26 DE LA LEY 31/1995,
DE 8 DE NOVIEMBRE DE
PREVENCIÓN DE RIESGOS
LABORALES



SUSPENSIÓN DEL CONTRATO /
PRESTACIÓN RIESGO DURANTE EL EMBARAZO O LACTANCIA NATURAL



Riesgos durante el embarazo o lactancia natural en el puesto de trabajo. Medidas preventivas y de apoyo

Haurdunaldia edo edoskitze naturala bitarteko lan arriskuak. Prebentzio neurriak

En la legislación española para poder determinar y evaluar los riesgos existentes en caso de trabajadoras embarazadas o en período de lactancia había que acudir a múltiples normas, pero con la Ley de Igualdad se cumple una necesidad existente desde hace mucho tiempo, y esta es la transposición de la Directiva 92/85/CEE a nuestra legislación para integrar los contenidos en relación con los riesgos a evaluar, que aunque no son más que listas no exhaustivas, son el punto de partida para poder seguir investigando en este campo, sin olvidar tampoco el resto de legislación que trata de este asunto.

Esta exigencia legal de la disposición final tercera de la Ley de Igualdad ha quedado plasmada en el Real Decreto 298/2009, de 6 de Marzo.

También y en la misma Ley Orgánica de Igualdad, dice que el Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales (ahora Inmigración) elaborará, en el plazo de seis meses desde la publicación del Real Decreto, unas directrices sobre evaluación del riesgo.

Los anexos que conforman esta lista no exhaustiva de riesgos pasan a enumerarse dentro del Reglamento de los servicios de prevención en sus Anexos VII y VIII.

► **Anexo VII:** Lista no exhaustiva de los agentes, procedimientos y condiciones de trabajo que pueden influir negativamente en la salud de las trabajadoras embarazadas o en período de lactancia natural, del feto o del niño durante el período de lactancia natural.

A) AGENTES

1. Agentes Físicos: cuando se considere que puedan implicar lesiones fetales o provocar un desprendimiento de la placenta:

- Choques, vibraciones o movimientos.
- Manipulación manual de cargas pesadas que supongan riesgos, en particular dorso lumbar.
- Ruido.
- Radiaciones no ionizantes.
- Frío y calor extremos.
- Movimientos y posturas, desplazamientos, tanto en el interior como en el exterior del centro de trabajo, fatiga mental y física y otras cargas físicas vinculadas a la actividad de la trabajadora embarazada, que haya dado a luz o en período de lactancia.

2. Agentes Biológicos: Agentes biológicos de los grupos de riesgo 2, 3 y 4, según la clasificación de los agentes biológicos establecida en el Real Decreto 664/1997, de 12 de mayo, sobre la protección de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición a agentes biológicos durante el trabajo, en la medida en que se sepa que dichos agentes o las medidas terapéuticas que necesariamente traen consigo ponen en peligro la salud de las trabajadoras embarazadas o del feto y siempre que no figuren en el anexo VIII.

3. Agentes Químicos: Los siguientes agentes químicos, en la medida en que se sepa que ponen en peligro la salud de las trabajadoras embarazadas o en período de lactancia, del feto o del niño durante el período de lactancia natural y siempre que no figuren en el anexo VIII:

- Las sustancias etiquetadas R 40, R 45, R 46, R 49, R 68, R 62 y R 63 por el Reglamento sobre clasificación, envasado y



etiquetado de sustancias peligrosas, aprobado por el Real Decreto 363/1995, de 10 de Marzo, o etiquetadas como H351, H350, H340, H350i, H341, H361f, H361d y H361fd por el Reglamento (CE) nº 1272/2008 del Parlamento Europeo y del Consejo, de 16 de diciembre de 2008, sobre clasificación, etiquetado y envasado de sustancias y mezclas, en la medida en que no figuren todavía en el anexo VIII.

- Los agentes químicos que figuran en los anexos I y III del Real Decreto 665/1997, de 12 de mayo, sobre la protección de los trabajadores contra riesgos relacionados con la exposición a agentes cancerígenos durante el trabajo.
 - ◆ Mercurio y derivados.
 - ◆ Medicamentos antimicóticos.
 - ◆ Monóxido de carbono.
 - ◆ Agentes químicos peligrosos de reconocida penetración cutánea.

B) PROCEDIMIENTOS

Procedimientos industriales que figuran en el anexo I del Real Decreto 665/1997, de 12 de mayo, sobre protección de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición a agentes cancerígenos durante el trabajo.

► **Anexo VIII:** Lista no exhaustiva de agentes y condiciones de trabajo a los cuales no podrá haber riesgo de exposición por parte de trabajadoras o en período de lactancia natural.

A) TRABAJADORAS EMBARAZADAS

1. Agentes:

- *Agentes Físicos:*
 - ◆ Radiaciones ionizantes.
 - ◆ Trabajos en atmósferas de sobre presión elevada, por ejemplo, en locales a presión, submarinismo.

- *Agentes biológicos:*
 - ◆ Toxoplasma.
 - ◆ Virus de la rubéola.

Salvo si existen pruebas de que la trabajadora embarazada está suficientemente protegida contra estos agentes por su estado de inmunización.

- *Agentes químicos:*
 - ◆ Las sustancias etiquetadas R60 y R61, por el Reglamento sobre clasificación, envasado y etiquetado de sustancias peligrosas, aprobado por el Real Decreto 363/1995, de 10 de Marzo. O etiquetadas como H360F, H360D, H360FD, H360Fd y H360Df por el Reglamento (CE) nº 1272/2008 del Parlamento Europeo y del Consejo, de 16 de diciembre de 2008, sobre clasificación, etiquetado y envasado de sustancias y mezclas.

Prevención de Riesgos Laborales en Maternidad y Lactancia Natural



- ♦ Las sustancias cancerígenas y mutágenas incluidas en la tabla 2 relacionadas en el “Documento sobre límites de exposición profesional para agentes químicos en España” publicado por el Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo para las que no haya valor límite de exposición asignado, conforme a la tabla III del citado documento.
- ♦ Plomo y derivados, en la medida en que estos agentes sean susceptibles de ser absorbidos por el organismo humano.





Prevención de Riesgos Laborales en Maternidad y Lactancia Natural

2. Condiciones de trabajo:

- Trabajos de minería subterráneos.

B) TRABAJADORAS EN PERÍODO DE LACTANCIA:

1. Agentes Químicos:

- Las sustancias etiquetadas R64, por el Reglamento sobre clasificación, envasado y etiquetado de sustancias peligrosas, aprobado por el Real Decreto 363/1995, de 10 de marzo, o H362 por el Reglamento (CE) nº 1272/2008 del Parlamento Europeo y del Consejo, de 16 de diciembre de 2008, sobre clasificación, etiquetado y envasado de sustancias y mezclas.
- Las sustancias cancerígenas y mutágenas incluidas en la tabla 2 relacionadas en el “Documento sobre límites de exposición profesional para agentes químicos en España” publicado por el Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo para las que no haya valor límite de exposición asignado, conforme a la tabla III del citado documento.
- Plomo y derivados, en la medida en que estos agentes sean susceptibles de ser absorbidos por el organismo humano.

2. Condiciones de Trabajo:

- Trabajos de minería subterráneos.

CLASIFICACION DE RIESGOS:

A continuación, hemos intentado realizar una clasificación de riesgos teniendo en cuenta este avance en la legislación con estos anexos y al ser listas no exhaustivas, con el resto de la legislación para intentar que se plasmen todos aquellos riesgos que puedan afectar a trabajadoras embarazadas o en período de lactancia natural.

Prevención de Riesgos Laborales en Maternidad y Lactancia Natural



Esta clasificación quedaría de la siguiente manera:

- Riesgos Físicos.
- Riesgos Biológicos.
- Riesgos Químicos.
- Riesgos Ergonómicos y psicosociales.

AGENTES FISICOS:

Cuando se considere que pueden implicar lesiones fetales y/o provocar un desprendimiento de la placenta, en particular:

RIESGOS	MEDIDAS DE PREVENCIÓN
Choques, vibraciones o movimientos	El trabajo se organizará de modo que las mujeres embarazadas o que hayan dado a luz recientemente no realicen actividades que conlleven un riesgo derivado de vibraciones incómodas en todo el cuerpo, especialmente a bajas frecuencias, o de choques o sacudidas en la parte inferior del cuerpo.
Ruido	El empresario debe adoptar las medidas necesarias para que las trabajadoras embarazadas, que hayan dado a luz recientemente o que estén en periodo de lactancia no se hallen expuestas a niveles de ruido que rebasen los límites establecidos en el Real Decreto 286/2006. Los equipos de protección individual de la madre no suponen una protección para el feto.
Radiaciones ionizantes	Prohibición de exposición de embarazadas y lactantes. El empresario debe informar a las trabajadoras expuestas sobre la necesidad de comunicar el embarazo, en caso de contaminación radiactiva. Evitar que dicha dosis exceda 1 msv al menos desde el momento de comunicación del embarazo.
Radiaciones no ionizantes (electromagnéticas)	Vinculada a los tratamientos por onda corta, la soldadura de plásticos y la vulcanización de adhesivos. Hay que intentar reducir al mínimo la exposición de la trabajadora embarazada mediante las medidas de salud y seguridad.



Prevención de Riesgos Laborales en Maternidad y Lactancia Natural

RIESGOS	MEDIDAS DE PREVENCIÓN
Frío y calor extremos	Las trabajadoras embarazadas no deben estar expuestas a calor ni frío excesivo y prolongado en el lugar de trabajo. Debe proporcionarse ropa de abrigo.
Movimientos, posturas y desplazamientos	<p>El empresario debe adoptar las medidas necesarias para evitar que las trabajadoras embarazadas, que hayan dado a luz recientemente o que están en período de lactancia se vean expuestas a:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Una manipulación manual que conlleve riesgos de lesión. ▶ Movimientos y posturas incómodas, especialmente en espacios reducidos. ▶ Trabajo en altura. <p>Si fuera necesario, introducción o adaptación del equipo de trabajo y de los dispositivos de elevación, modificación del sistema de almacenado o remodelación de los puestos de trabajo o de las actividades. Evitar manipulación de cargas durante largos períodos o permanecer de pie o sentada sin hacer periódicamente ejercicio o movimiento para mantener una buena circulación.</p>
Fatiga mental. Fatiga Física y otras cargas físicas vinculadas a la actividad	<p>Evitar:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Trabajos nocturnos. ▶ Trabajo a turnos. ▶ Jornadas prolongadas. ▶ Pausas insuficientes.
Manipulación Manual de cargas pesadas que supongan riesgos, en particular dorso lumbares	Evitar la necesidad de manipulaciones manuales que entrañen riesgos. Evaluar los riesgos que conllevan las actividades que no puedan evitarse. Adoptar medidas a fin de reducir al mínimo esos riesgos.

PROHIBICIÓN:

Trabajos en atmósferas de sobre presión: ya que trabajar en un entorno de aire comprimido ni realizar inmersión ni submarinismo, debido a posi-

Prevención de Riesgos Laborales en Maternidad y Lactancia Natural



bles efectos negativos del ambiente de sobre presión elevada sobre el nonato. Trabajos de minería subterránea: Queda también expresamente prohibidas para mujeres embarazadas, debido a las condiciones físicas tan difíciles en condiciones normales de dicho trabajo.

AGENTES BIOLÓGICOS:

Estos son microorganismos (virus, bacterias, parásitos, hongos, cultivos celulares,...) capaces de originar algún tipo de infección, alergia o toxicidad en el organismo. Los grupos de riesgo 2, 3, 4 (directiva 90/679/CEE) y Real Decreto 664/1997 sobre protección de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición a agentes biológicos clasifican los riesgos de la siguiente manera:

GRUPO 2: Poco probable que se propague a la colectividad. Existe profilaxis y tratamiento eficaces.

GRUPO 3: Existe riesgo de que se propague a la colectividad, pero existen generalmente profilaxis o tratamientos eficaces.

GRUPO 4: Existen muchas posibilidades de que se propague en la colectividad. No existen generalmente una profilaxis o un tratamiento eficaces.

Medidas Preventivas: Hay que tener en cuenta muchos aspectos: naturaleza del agente, vías de propagación, medidas de control que existen. El empresario deberá realizar pruebas de inmunidad para las actividades de riesgo y si la interesada es seronegativa, prever su traslado temporal, ya que estos agentes pueden transmitirse a través de la placenta cuando el niño está en el útero, o después del parto a través de la lactancia.

PROHIBICIÓN:

Toxoplasma y virus de la rubéola.

Prevención de Riesgos Laborales en Maternidad y Lactancia Natural

AGENTES QUIMICOS:

En la medida que se sepa que ponen en riesgo la salud de las mujeres embarazadas y del niño aún no nacido. Algunas exposiciones laborales están bien caracterizadas por su potencial negativo sobre el proceso productivo.

El hecho de que se trabaje con sustancias químicas no significa que siempre nos encontremos expuestos a un riesgo para la procreación, embarazo o lactancia. Existirá riesgo si no se ha evaluado la sustancia, si no se ha controlado la exposición, y si no se respetan los límites de exposición y las medidas de seguridad que el tratamiento de esa sustancia exige.



Es fundamental, por lo tanto, que conozcas las sustancias con las que trabajas. Que exista un control de la exposición a que te ves sometido/a y que se respeten los límites de exposición.

Estos agentes químicos se pueden enumerar así:

- **MUTAGENICOS:**

Sustancias o preparados que por inhalación, ingestión o penetración cutánea puedan provocar alteraciones genéticas hereditarias o aumentar su frecuencia.

- R40: Posibles efectos cancerígenos.
- R45: Pueden causar cáncer.

Prevención de Riesgos Laborales en Maternidad y Lactancia Natural



- R46: Puede causar alteraciones genéticas hereditarias Mutagénicas.
- R49: Puede causar cáncer por inhalación.

● TOXICOS PARA LA REPRODUCCION:

Sustancias o preparados que por inhalación, ingestión o penetración cutánea puedan producir efectos negativos no hereditarios en la descendencia, aumentar su frecuencia o afectar negativamente a la capacidad reproductora.

- R61: Riesgo durante el embarazo de efectos adversos sobre el feto.
- R62: Posible riesgo de perjudicar la fertilidad.
- R63: Posible riesgo durante el embarazo de efectos adversos sobre el feto.
- R64: Puede perjudicar a los niños alimentados con leche materna.

● MERCURIO Y DERIVADOS

● MEDICAMENTOS ANTIMICOTICOS:

A largo plazo estos pueden alterar la información genética del espermatozoides y los óvulos (sobre todo en utilización por personal de enfermería de farmacia).

● MONOXIDO DE CARBONO

● AGENTES QUÍMICOS PELIGROSOS DE PENETRACIÓN CUTÁNEA FORMAL (pesticidas)

– Recomendaciones ante Agentes Químicos:

Dado que no se dispone de información completa y actualizada sobre los posibles efectos peligrosos de la mayoría de productos químicos sobre la reproducción y la lactancia, deben aplicarse de modo general las recomendaciones siguientes:

- ◆ Almacenar los productos químicos de manera adecuada evitando toda emisión.



Prevención de Riesgos Laborales en Maternidad y Lactancia Natural

- ◆ Lavarse las manos después del contacto con sustancias peligrosas y antes de comer, beber o fumar.
- ◆ Evitar el contacto de la piel con los productos químicos.
- ◆ Si los productos químicos entran en contacto con la piel, seguir las instrucciones de la ficha de datos de seguridad (FDS) para el lavado. El empresario debe disponer de las FDS de todos los materiales peligrosos usados en el trabajo y suministrarlas, a petición de las trabajadoras.
- ◆ Revisar todas las FDS para familiarizarse con cualquier peligro para la reproducción existente en el trabajo. Si existe preocupación o dudas al respecto, consultar con el Servicio de Prevención o médico de empresa.
- ◆ Participar en todas las actividades de información y formación.
- ◆ Conocer los procedimientos seguros de trabajo y las medidas de protección colectiva.

RIESGOS ERGONOMICOS Y PSICOSOCIALES

● CARGA DE TRABAJO (NTP 413):

La embarazada es sensible a los estresares físicos y mentales. Los efectos negativos varían según su constitución y capacidad de adaptación. Estos suelen manifestarse en el último trimestre del embarazo, pues la capacidad de adaptación disminuye a medida que avanza la gestación. La manipulación manual y regular cargas pesadas mayores de 3 kilos, implica un riesgo de lesiones fetales, bajo peso del recién nacido y de desprendimiento de la placenta. A continuación, proponemos una serie de recomendaciones para disminuir la carga física:

- ◆ Reducir el manejo manual de cargas durante el embarazo y las diez semanas siguientes al parto, si a juicio del médico puede comprometer la salud de la madre o del hijo.

Prevención de Riesgos Laborales en Maternidad y Lactancia Natural



- ◆ Evita posturas forzadas y/o estáticas.
- ◆ Realizar cambios de posición frecuentes.
- ◆ Efectuar micro pausas periódicas.
- ◆ En caso de que tenga distribuidas tareas en distintos puestos o plantas, se intentará unificar en lo posible las tareas en una sola para evitar desplazamientos.
- ◆ Adaptar en lo posible el puesto de trabajo.
- ◆ Tendrá la posibilidad de descansar tumbada si lo requiere, conforme Real Decreto 486/1997 de lugares de trabajo.



● POSTURAS DE TRABAJO:

Nos referimos tanto a las situaciones en la que se está de pie o sentada de manera prolongada. En ambos casos los trastornos más frecuentes son patología vascular por compresión en extremidades inferiores al aumento del volumen intra abdominal.

Medias Preventivas:

- ◆ Se recomiendan los cambios posturales tanto en situaciones de bipedestación como sedestación con control de las pausas programadas y descanso. La recomendación general será evitar posturas mantenidas más de tres horas seguidas.
- ◆ Una manipulación manual que conlleve riesgos de lesión.
- ◆ Trabajos en altura.

Prevención de Riesgos Laborales en Maternidad y Lactancia Natural



- ♦ Movimientos y posturas incómodas, especialmente en espacios reducidos.
- ♦ Evitar permanecer de pie o sentada sin hacer periódicamente ejercicio o movimiento para mantener una buena circulación.

Las cargas que una trabajadora embarazada puede manipular son ostensiblemente diferentes en cuanto a cantidad que habrá que sumar a cuantas veces se realice la operación y en cuanto tiempo.

Los efectos de una sobrecarga de trabajo en la mujer embarazada pueden agruparse en tres grandes bloques:

A. Patología osteomuscular

Los puestos de trabajo no están diseñados para mujeres embarazadas, pudiendo acarrear malas posturas y/o posturas forzadas, y sobre esfuerzos. Una de las principales patologías osteomusculares que presentan las mujeres embarazadas es la lumbalgia. A medida que avanza la gestación, aumenta el dolor lumbar que puede ser debido a factores individuales y a factores relacionados con el trabajo.

En cuanto a los factores individuales destacan la mala postura, la distensión muscular y el exceso de peso.

Prevención de Riesgos Laborales en Maternidad y Lactancia Natural



Los factores relacionados con el trabajo son:

- ♦ El esfuerzo físico.
- ♦ La carga estática de trabajo (Postura de pie o sentado de forma prolongada).
- ♦ La carga dinámica de trabajo (levantamiento, manejo de pesos, rotación del tronco), todo ello relacionado con el tipo de tarea, el método de trabajo y el diseño del puesto de trabajo.
- ♦ La fatiga es, agravante del dolor de espalda en caso de que se dé una lumbalgia.

Durante el embarazo se produce inestabilidad y desequilibrio por el cambio del centro de gravedad. Esto puede provocar riesgo de caídas, especialmente en el manejo de pesos o al intentar alcanzar objetos situados en posiciones altas.

B. Patología Vascular

Un trastorno habitual que se da durante el embarazo es el de la estasis venosa, como resultado a esta situación, aparecen edemas y varices en las extremidades inferiores.

C. Estrés

Lo definimos como el fracaso a la adaptación física y mental ante una situación negativa, es decir, que las personas no consiguen afrontar con éxito presiones del entorno.

Este puede darse durante el embarazo o después del parto debido a múltiples factores:

- ♦ Dificultad de compaginar la vida personal y la profesional.
- ♦ Posible exposición a situaciones en las que haya violencia en el trabajo.



Prevención de Riesgos Laborales en Maternidad y Lactancia Natural



Las consecuencias más relevantes que tiene la situación de estrés en la mujer embarazada son el aborto espontáneo, la edad gestacional (parto prematuro) y el peso del nacimiento.

Medidas Preventivas:

Los empresarios tendrán en cuenta factores de estrés conocido como son la organización del trabajo y factores médicos y psicosociales que afecten en particular a la mujer.

Deberían adoptarse medidas encaminadas a asegurar la comprensión y apoyo cuando una mujer después del parto se incorpora a su puesto de trabajo.

- **FATIGA MENTAL, FATIGA FISICA Y TIEMPO DE TRABAJO:**

La organización del tiempo de trabajo (pausas, frecuencia, periodicidad) puede afectar a la salud de la trabajadora embarazada o al feto y también aumenta el riesgo al estrés. Así como la carga mental puede producir inhibición o disminución de la secreción láctea por exposiciones laborales.

Prevención de Riesgos Laborales en Maternidad y Lactancia Natural



- ◆ **Turnicidad y Nocturnidad:** Estos pueden ser agravantes de la carga de trabajo. Así la OIT propone la prohibición a las mujeres embarazadas o lactantes del trabajo nocturno y las horas extraordinarias.
- ◆ **Trabajos Aislados:** En este tipo de trabajo las trabajadoras embarazadas están más expuestas sobretodo si se caen o necesitan atención médica urgente.

Medidas Preventivas:

Dependiendo siempre de las características individuales de la trabajadora habría que revisar niveles de supervisión en casos de emergencia, o reubicarla a otro puesto en que esté con más personas.



● PROCEDIMIENTOS INDUSTRIALES:

1. Fabricación de auramina.
2. Trabajos que supongan exposición a los hidrocarburos aromáticos policíclicos presentes en el hollín, el alquitrán, la brea, el humo o los polvos de ulla.



Prevención de Riesgos Laborales en Maternidad y Lactancia Natural

3. Trabajos que supongan exposición al polvo, al humo o las nieblas producidas durante la calcinación y el afinado eléctrico de las matas de níquel.
4. Procedimiento con ácido fuerte en la fabricación de alcohol isopropílico.

Condiciones de trabajo:

Actividades:

- ◆ Trabajo con aire comprimido o sobrepresión.
- ◆ Trabajo Nocturno. En este sentido recordar que tanto la OIT, en su recomendación 95/1952, la Directiva 92/85/CEE, y en España la Ley 39/1999, recomiendan que la mujer no realice trabajos nocturnos. Ya que el trabajo nocturno y a turno junto con la alteración que provoca de los ritmos circadianos y las consecuencias que esto supone, es un agravante de la carga de trabajo, es recomendable su reducción o, incluso, la supresión del mismo, en caso necesario.
- ◆ Trabajos de minería subterránea.
- ◆ Trabajos con riesgo de despresurización.

Todas las empresas tienen que tener identificados en la evaluación de riesgos los puestos de trabajo en los que existe riesgo para la maternidad en todas sus facetas: preconcepción, embarazo, parto reciente y lactancia, con las medidas preventivas a tomar en cada situación.

En todo momento habrá que personalizar los casos, ya que en situaciones similares, tanto en tipo de trabajo como en período de gestación, las respuestas de las trabajadoras pueden ser muy diferentes ya que influyen toda serie de factores adicionales tanto personales como familiares, así como las características físicas y psíquicas individuales de cada una.

Hay que realizar una vigilancia médica de la gestante que trabaja porque es la única manera de poder tener identificada para informarle sobre los riesgos, asesorarla y realizar seguimiento de la misma, con o sin actuaciones directas.



Prestación por riesgo durante el embarazo o lactancia natural

Haurdunaldia edo edoskitze naturala bitarteko arriskuaren prestazioa

● INTRODUCCIÓN

Situación protegida para la maternidad: El período de suspensión del contrato de trabajo en los supuestos que, debiendo la trabajadora cambiar de puesto de trabajo por otro compatible con su estado, dicho cambio de puesto no resulte técnica u objetivamente posible o no pueda razonablemente, exigirse por motivos justificados.

Y para la lactancia natural, en las mismas circunstancias que en el supuesto de maternidad, y se extinguirá en el momento en que el hijo cumpla nueve meses, salvo que la beneficiaria se haya reincorporado con anterioridad a su puesto de trabajo anterior o a otro compatible con su situación.

Con anterioridad a la LO 3/07 de 22 de Marzo, de igualdad, no se preveía la aplicación al período de lactancia natural de lo dispuesto para la suspensión del contrato de trabajo y para el correspondiente subsidio en relación con el riesgo durante el embarazo, lo que era un incumplimiento frontal de la Directiva 92/85/CEE.

Situación no protegida: La derivada de riesgo o patologías que puedan influir negativamente en la salud de la trabajadora o del feto, cuando no esté relacionado con agentes, procedimientos o condiciones del puesto de trabajo desempeñado.

Prevención de Riesgos Laborales en Maternidad y Lactancia Natural

● CONCEPTO

La prestación económica por riesgo durante el embarazo trata de proteger la salud de la mujer trabajadora y de cubrir la pérdida de ingresos que se produce, durante el período de suspensión del contrato o de la actividad, en los supuestos en que, debiendo la trabajadora cambiar de puesto de trabajo por otro compatible con su estado, dicho cambio de puesto no resulte técnica u objetivamente posible o no pueda razonablemente exigirse por motivos justificados.

Se debe explicar a las trabajadoras las características de la situación: la nulidad del despido, la posibilidad de enlazar esta situación con la baja por maternidad, la diferencia entre una baja por enfermedad y el riesgo durante el embarazo, etc.

Pasar a la situación del riesgo durante el embarazo evita la revisión de las bajas por parte de la Mutua o INSS, las molestias que esto ocasiona y la presión a las que, en determinadas ocasiones se somete a la trabajadora.



Prevención de Riesgos Laborales en Maternidad y Lactancia Natural



Comenzar el proceso de la declaración de riesgo durante el embarazo hace que se revisen los puestos de trabajo de la empresa y tiene que generar que la empresa realice esfuerzos para reducir los riesgos del puesto de trabajo que redundará en beneficio de todos los trabajadores.

● BENEFICIARIAS

Trabajadoras por cuenta ajena y socias trabajadoras de sociedades cooperativas o laborales, trabajadoras autónomas.

Requisitos: Estar afiliada y en alta en alguno de la Regímenes de la Seguridad Social.

● PROCEDIMIENTO Y DOCUMENTACION NECESARIA

El procedimiento para el reconocimiento se inicia a petición de la trabajadora, mediante solicitud dirigida a la Dirección Provincial de la Entidad Gestora o Matepss de la provincia en que tenga su domicilio, en función de con quién tenga la empresa concertada la gestión de las contingencias profesionales.

Un hecho a tener en cuenta es que cuando la trabajadora se encuentre en situación de incapacidad temporal y, durante la misma, solicite la prestación de riesgo durante el embarazo, no procederá el reconocimiento, en su caso, del subsidio, hasta que se extinga la situación de incapacidad temporal por cualquiera de las causas legal o reglamentariamente establecidas.

La solicitud se formulará en los modelos normalizados que facilitará cada mutua con la que la empresa tenga contratada las contingencias profesionales; en caso de que las tengan con la Seguridad Social, será ésta donde habrá que tramitar la solicitud, aunque es muy bajo el porcentaje de empresas que contratan dichas contingencias con la Seguridad Social.



Prevención de Riesgos Laborales en Maternidad y Lactancia Natural

También se puede tener acceso a estos impresos en la siguientes páginas web: En caso de las mutuas en <http://www.amat.es> o en la propia página de la Seguridad Social <http://www.seg-social.es>.

La solicitud deberá ir acompañada de los siguientes documentos:

- ♦ DNI.
- ♦ Certificado de Empresa.
- ♦ Informe médico del Servicio Vasco de Salud. En que únicamente deberá acreditar la situación de embarazo y fecha probable de parto. En el caso de lactancia natural será informe del pediatra en que se certifique que se esta realizando lactancia natural.
- ♦ Declaración de la empresa de la existencia de riesgos para el embarazo y/o la lactancia natural en el puesto de trabajo de la trabajadora afectada: en ella constarán trabajos y actividades realizadas por la trabajadora, condiciones del puesto de trabajo, categoría y riesgo específico.
- ♦ Declaración de la empresa de la inexistencia de un puesto exento de riesgos para la trabajadora, y establece fecha de declaración de la situación de SUSPENSION del contrato por riesgo durante el embarazo o lactancia natural.
- ♦ Certificación médica expedida por los Servicios médicos de la entidad con la que la empresa tenga concertada la cobertura de los riesgos profesionales, en la que quede acreditado, en el caso de riesgo durante el embarazo, que las condiciones del puesto de trabajo influyen negativamente en la salud de la trabajadora o del feto y, en el caso de riesgo durante la lactancia natural, que las condiciones de trabajo influyen negativamente en la salud de la mujer o del hijo.



● CUANTIA

El 100% de la base reguladora establecida para la prestación de incapacidad temporal derivada de contingencias profesionales.

Pago de la prestación: El abono corre a cargo de la Mutua a la que la empresa esté asociada para la gestión de las contingencias profesionales, de no estar asociada a ninguna empresa, el pago será directamente por parte del INSS.

● DURACION

La prestación por riesgo durante el embarazo comienza el día en que se inicie la suspensión del contrato de trabajo y finalizará: el día anterior al que se inicie el permiso por maternidad al dar a luz, o al día de reincorporación de la trabajadora a un puesto compatible con su estado en la empresa, si procede.

La prestación de riesgo durante la lactancia natural se podrá extender como máximo hasta que el hijo cumpla nueve meses.

● EXTINCION

Extinción del subsidio por riesgo durante el embarazo:

1. Suspensión del contrato de trabajo por maternidad.
2. Reincorporación de la mujer trabajadora a su puesto anterior o a otro compatible con su puesto.
3. Extinción del contrato de trabajo en virtud de las causas legalmente establecidas.
4. Interrupción del embarazo.
5. Fallecimiento de la beneficiaria.



Prevención de Riesgos Laborales en Maternidad y Lactancia Natural

Extinción del subsidio por riesgo durante la lactancia natural:

1. Cumplir el hijo los nueve meses de edad.
2. Reincorporación de la mujer trabajadora a su puesto de trabajo o actividad profesional anterior o a otros compatibles con su estado.
3. Extinción del contrato de trabajo en virtud de las causas legalmente establecidas o cese en el ejercicio de la actividad profesional.
4. Interrupción de la lactancia natural.
5. Fallecimiento de la beneficiaria o del hijo lactante.

● **RESOLUCION / NOTIFICACION**

El director provincial de la entidad gestora o Matepss de la provincia en que tenga su domicilio la interesada dictará resolución expresa y la notificará a la interesada en el plazo de 30 días.



Prevención de Riesgos Laborales en Maternidad y Lactancia Natural



En caso de que no se reconozca inicialmente el derecho a la prestación económica por riesgo durante el embarazo por no concurrir la situación protegida en el momento de la petición, se indicará a la interesada, si procede, la fecha a partir de la cual podrá reconocerse la prestación, teniendo en cuenta la certificación médica sobre la existencia de riesgo y la evolución en estado de gestación, en relación con el riesgo específico derivado del puesto de trabajo. En consecuencia, en estos casos, no será necesaria una nueva solicitud sino, tan solo:



- ♦ La aportación de declaración de la empresa sobre inexistencia de puestos de trabajo compatibles con el estado de la trabajadora o si existen imposibilidad técnica u objetiva de realizar un traslado.
- ♦ Certificado de empresa en el que conste la cuantía de la base de cotización de la trabajadora por contingencias profesionales.

En caso de denegación de la prestación hay múltiples vías a utilizar:

- ♦ Reclamación previa en el plazo de treinta días naturales ante dicha resolución denegatoria.
- ♦ Así como plantear los recursos oportunos ante la vía jurisdiccional.
- ♦ Ponerlo en conocimiento de la Inspección de Trabajo.
- ♦ Reclamación ante la Oficina Virtual de reclamaciones ante Mutuas.



Prevención de Riesgos Laborales en Maternidad y Lactancia Natural

¿Qué es la Oficina Virtual de Reclamaciones?

La Dirección General de Ordenación de la Seguridad Social ha puesto en marcha la Oficina Virtual de Reclamaciones sobre las mutuas. El objetivo de la creación de esta oficina virtual es mejorar la calidad de servicio que se presta a la población protegida, recogiendo sus reclamaciones para, en su caso, adoptar las medidas oportunas (caso de que no quieran tramitar la suspensión del contrato por riesgo durante el embarazo, o se la denieguen de manera injustificada...) Este canal de comunicación por el que pueden realizar sus reclamaciones a las MATEPSS es a través de Internet. Este convive con los canales habituales por los que se pueden realizar reclamaciones: oficinas seguridad social, centros de las mutuas,...

Su dirección es la siguiente:
<http://www.ovrmatepss.es/virtual/>

Equiparación de los efectos del riesgo durante la lactancia natural con los efectos del riesgo durante el embarazo:

1. El mantenimiento de la obligación de cotizar durante la situación de riesgo durante la lactancia natural.
2. El cómputo de las cotizaciones correspondientes a la situación de riesgo durante la lactancia natural a los efectos de los periodos previos de cotización exigidos para el derecho a prestaciones.
3. La consideración de la beneficiaria como sujeto causante de las prestaciones por muerte y supervivencia.
4. La inclusión dentro de la acción protectora de los trabajadores contratados para la formación.



5. Las entidades gestoras y las entidades colaboradoras de la seguridad social pueden facilitarse recíprocamente los datos relativos a las beneficiarias que resulten necesarios para el reconocimiento y control de las prestaciones durante el embarazo y el riesgo durante la lactancia natural.
6. Obligación de cotizar dichas prestaciones a efectos del IRPF.

**SECRETARÍA DE SALUD LABORAL Y
MEDIOAMBIENTE DE UGT-EUSKADI**

BILBAO

Colón de Larreategui, 46 bis-3^a planta
tel. 94 425 55 94

VITORIA-GASTEIZ

San Antonio, 45 bajo
tel. 945 15 00 28

DONOSTIA

Catalina de Erauso, nº 7-9 bajo
tel. 943 44 54 03





Prevención de Riesgos Laborales en Maternidad y Lactancia Natural

Normativa aplicable

Ezarri beharreko arautegia

- Ley 31/1995 de 8 de Noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales.
- Ley Orgánica 3/2007, de 22 de Marzo, para la Igualdad efectiva de mujeres y hombres.
- Directiva 92/85/CEE, del Consejo Europeo, de 19 de Octubre de 1992, sobre aplicación de medidas para promover la mejora de la seguridad y salud en el trabajo de la trabajadora embarazada, que haya dado a luz o en período de lactancia.
- COM 2000 – 466. Bruselas 05/10/2000: comunicación de la Comisión, de 5 de Octubre de 2000, sobre las directrices para la evaluación de los agentes químicos, físicos y biológicos, así como los procedimientos industriales considerados como peligrosos para la salud o la seguridad de la trabajadora embarazada, que haya dado a luz o en período de lactancia.
- NTP (Notas Técnicas de Prevención del INSHT, que afectan en las situaciones de embarazo o lactancia en su caso son las siguientes:
 - NTP 413: Carga de Trabajo y embarazo.
 - NTP 414: Reproducción: fuentes de información.
 - NTP 542: Tóxicos para la reproducción femenina.
 - NTP 612: Protección y promoción de la salud reproductiva; funciones del personal sanitario del servicio de prevención.
 - NTP 664: Lactancia materna y vuelta al trabajo.
 - NTP 441: Tóxicos para la reproducción masculina.
- Real Decreto 298/2009, de 6 de Marzo, por el que se modifica el Real Decreto 39/1997, de 17 de enero, por el que se modifica el Reglamento de los Servicios de Prevención, en relación con la aplicación de medidas para promover la mejora de la seguridad y de la salud en el trabajo de la trabajadora, que haya dado a luz o en período de lactancia.
- Real Decreto 295/2009, de 6 de Marzo, por el que se regulan las prestaciones económicas del sistema de la Seguridad Social por maternidad, paternidad, riesgo durante el embarazo y riesgo durante la lactancia natural.



Euskadi



GUÍA DE SALUD LABORAL DE UGT-EUSKADI

Prevencción de Riesgos Laborales en Maternidad y Lactancia Natural
Haurdunaldian edo edoskitze naturalan bitarteko arriskuen prebentzioa



Para más información acercate a la Secretaría de Salud Laboral y Medio Ambiente

BILBAO

Colón de Larreategui,
46 bis-3ª planta
tel. 94 425 55 94

VITORIA-GASTEIZ

San Antonio, 45 bajo
tel. 945 15 00 28

DONOSTIA

Catalina de Erauso,
nº 7-9 bajo
tel. 943 44 54 03

www.ugteuskadi.org