

Embarazo y lactancia

1



Introducción

2



Riesgos para la salud

3



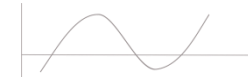
Agentes químicos

4



Agentes biológicos

5



Agentes físicos

El embarazo y la lactancia es un estado biológico que requiere una protección diferencial

Durante todo el proceso de gestación y lactancia, se producen en el cuerpo de la mujer **cambios fisiológicos, metabólicos y psicológicos**, que hacen que condiciones de trabajo que eran consideradas habituales y sin riesgo, puedan dejar de serlo porque pueden afectar a la salud de la madre o a la del feto.

Para poder reconocer la situación de embarazo o lactancia y para poder exigir la adopción de medidas oportunas, **es necesario comunicar a la organización el estado de la trabajadora.**

Por qué comunicarlo:

Para aplicar el **Proceso para la protección de la mujer en situación de embarazo o lactancia natural frente a los riesgos laborales:**

- Recibir la información de los riesgos laborales que pueden afectar a la mujer embarazada/lactante o al feto.
- Tener una valoración de las condiciones de trabajo en relación al estado de embarazo o lactancia.
- Adaptar o implantar medidas preventivas cuando sea necesario.



Descarga

Proceso para la protección de la mujer en situación de embarazo o lactancia natural frente a los riesgos laborales

Cómo comunicar la situación de embarazo:

1

Solicitando visita médica a través de la herramienta de solicitud de atención a la salud de las personas, que encontrarás en la web de prevención:

- Embarazo: <http://www.upc.edu/prevencio/revisions-mediquestipus-revisio-visita-medica/visita-medica-embaras>
- Lactancia: <http://www.upc.edu/prevencio/revisions-mediquestipus-revisio-visita-medica/visita-medica-lactancia>

2

Y rellenando el documento de Notificación de embarazo/ Notificación de lactancia natural, que se encuentran en los enlaces indicados y que deberán entregarse al centro de Vigilancia y Promoción de la Salud en el momento de la visita.

Embarazo y lactancia

1



Introducción

2



Riesgos para la salud

3



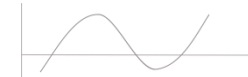
Agentes químicos

4



Agentes biológicos

5



Agentes físicos

Principales **riesgos laborales** para la salud de la trabajadora embarazada / lactante o para el fetoListado, no exhaustivo, de agentes a los que **no podrá haber riesgo de exposición** por parte de las trabajadoras embarazadas o en período de lactancia natural (*):

- **Agentes químicos tóxicos para la reproducción**
- **Determinados agentes biológicos de grupo 2** (*Toxoplasma*, Virus de la Rubeola, etc.)
- **Trabajo en atmosferas de sobrepresión elevada**
- **Radiaciones ionizantes (rayos X, isótopos alfa, beta y gamma)**

Listado, no exhaustivo, de agentes y condiciones de trabajo que **pueden influir negativamente** en la salud de las trabajadoras embarazadas o en período de lactancia natural y/o en el feto (*):

- **Agentes químicos (mutágenos, cancerígenos y tóxicos para la reproducción)**
- **Agentes biológicos de los grupos 2, 3 y 4**
- **Agentes físicos:**
 - Frío o calor extremos
 - Choques y vibraciones fuertes
 - Ruido excesivo (superior a 80 dBA)
 - Radiaciones no ionizantes
 - Manipulación manual de cargas pesadas que supongan riesgos, en particular dorsolumbares
 - Movimientos y posturas forzadas

EXPOSICIÓN A
RIESGOS
HIGIÉNICOS(*) **Real Decreto 298/2009**, de 6 de marzo, en relación a la aplicación de medidas para promover la mejora de la seguridad y de la salud en el trabajo de la trabajadora embarazada, que haya dado a luz o en período de lactancia.

Embarazo y lactancia

1



Introducción

2



Riesgos para la salud

3



Agentes químicos (1/2)

4



Agentes biológicos

5



Agentes físicos

La exposición a agentes químicos implica la presencia del agente y el contacto con éste

Antes de manipular cualquier agente químico, es necesario que **identifique las frases R o H** que tienen asignadas en su etiqueta y ver si éstas suponen un **efecto negativo** para la salud de la trabajadora embarazada, embrión, feto o lactante:

| Frases R | | Frases H ¹ | |
|------------|---|-----------------------|--|
| R40 | Posibles efectos cancerígenos | H351 | Se sospecha que provoca cáncer |
| R45 | Puede causar cáncer | H350 | Puede provocar cáncer |
| R46 | Puede causar alteraciones genéticas hereditarias | H340 | Puede provocar defectos genéticos |
| R49 | Puede causar cáncer por inhalación | H350i | Puede provocar cáncer por inhalación |
| R60 | Puede perjudicar la fertilidad | H360F | Puede perjudicar la fertilidad |
| R61 | Riesgo durante el embarazo de efectos adversos para el feto | H360D | Puede dañar al feto |
| R62 | Posible riesgo de perjudicar la fertilidad | H361f | Se sospecha que perjudica la fertilidad |
| R63 | Posible riesgo durante el embarazo de efectos adversos para el feto | H361d | Se sospecha que daña al feto |
| R64 | Puede perjudicar a los niños alimentados con leche materna | H362 | Puede perjudicar a los niños alimentados con leche materna |
| R68 | Posibilidad de efectos irreversibles | H341 | Se sospecha que provoca defectos genéticos |

Otros agentes químicos con efectos negativos:

- ✗ **Alteradores endocrinos:** sustancias y preparados que pueden alterar la función del sistema endocrino masculino o femenino, por ejemplo: *estireno*
- ✗ **Neurotóxicos:** sustancias y preparados que pueden producir efectos sobre el sistema nervioso, por ejemplo: *bifenilos policloratos (PCB)* y *tolueno*
- ✗ **Agentes con la frase R33 o H373:** Peligro de efectos acumulativos
- ✗ Agentes que debido a su **liposolubilidad, pH o peso molecular** se sospecha que puede excretarse por la leche materna, por ejemplo el plomo y sus derivados (Sulfato de plomo, etc.)

¹ Existen combinaciones de frases H, como por ejemplo: H360Fd "Puede perjudicar a la fertilidad", etc. Más información al web de prevención: <http://www.upc.edu/prevencio/seguret-at-higiene/productes-quimics/etiquetatge-de-productes-quimics/frases-h>

Embarazo y lactancia

1



Introducción

2



Riesgos para la salud

3



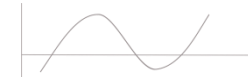
Agentes químicos (2/2)

4



Agentes biológicos

5



Agentes físicos

Adoptar medidas preventivas para eliminar o minimizar la exposición al agente químico

Medidas preventivas

- ✓ No trabajar con productos químicos que contengan las frases H360F (R60), H360D (R61), H361d (R63), H360FD, H360Fd, H360Df cuando se está embarazada y H362 (R64) en período de lactancia natural.
- ✓ Adaptar el lugar de trabajo, **eliminando el proceso** donde exista presencia del agente químico.
- ✓ Utilizar **productos químicos** sin **efectos negativos** para la salud de la trabajadora embarazada, embrión, feto o lactante.
- ✓ **Manipular** todos los **productos químicos peligrosos dentro de vitrina de extracción de gases.**
- ✓ **Utilizar Equipos de Protección Individual** adecuados, como mínimo, gafas de seguridad y guantes de protección.
- ✓ **Utilizar bata** de laboratorio.



Almacenar adecuadamente los productos químicos peligrosos en armarios de seguridad, etc.



Embarazo y lactancia

1



Introducción

2



Riesgos para la salud

3



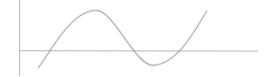
Agentes químicos

4



Agentes biológicos (1/2)

5



Agentes físicos

Las medidas preventivas aplicables para evitar la exposición a una trabajadora embarazada son las mismas que para una trabajadora no embarazada

Agentes biológicos

Grupo 2: Puede causar una enfermedad en humanos o animales, siendo poco probable que se propague a la colectividad.

Profilaxis eficaz. (por ejemplo: *E.coli*, *Candida albicans*, *Toxoplasma gondii*, etc.)

Grupo 3: Puede causar una enfermedad grave en humanos y/o animales con riesgo de que se propague a la colectividad.

Profilaxis eficaz. (por ejemplo: *Brucella abortus*, *Virus de inmunodeficiencia humana (VIH)*, etc.)

Grupo 4: Puede causar una enfermedad muy grave en humanos y/o animales con mucha probabilidad de que se propague a la colectividad. Sin tratamiento eficaz. (por ejemplo : *Virus Ebola*)



Nivel de contención* 2



Nivel de contención 3



Nivel de contención 4



En caso de manipular agentes biológicos de grupo 3 y/o 4, comunicarlo al SPRL servei.prevencio@upc.edu

* Por **nivel de contención** se entiende el **nivel de seguridad biológica**. El concepto contención se utiliza para describir métodos seguros de trabajo. El objetivo de la contención es reducir o eliminar la exposición del personal trabajador, el resto de personas, así como del medio ambiente externo a los agentes potencialmente peligrosos.

Embarazo y lactancia

1



Introducción

2



Riesgos para la salud

3



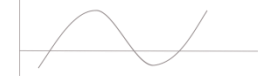
Agentes químicos

4



Agentes biológicos (2/2)

5



Agentes físicos

Medidas de seguridad para un NIVEL DE CONTENCIÓN 2

Medidas de seguridad

✓ **No trabajar con los siguientes agentes biológicos de grupo 2:**

| | | | |
|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| • <i>Toxoplasma gondii</i> | • <i>Campilobacter fetus</i> | • <i>Cytomegalovirus</i> | • <i>Coccidioides immitis</i> |
| • Virus de la Rubeola | • <i>Treponema pallidum</i> | • <i>Herpes simplex virus</i> | |

✓ **Acceso restringido a personal autorizado.**

✓ **Disponer de superficies** del banco de pruebas o mesa de trabajo impermeables al agua, de fácil limpieza y resistentes a ácidos, álcalis, disolventes y desinfectantes.

✓ **Utilizar cabina de seguridad biológica.**

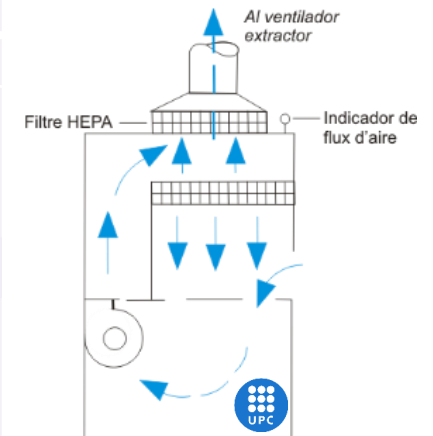
✓ **Utilizar equipos de protección individual**, como mínimo, gafas de seguridad y guantes de protección.

✓ **Utilizar bata** de laboratorio.

✓ **Utilizar incineradores** para la destrucción de animales muertos, etc.

✓ **Controlar vectores**, por ejemplo de roedores e insectos.

✓ **Se recomienda disponer de una ventanilla de observación** o un dispositivo alternativo en las zonas de nivel de contención 2 de manera que se pueda observar a sus ocupantes.



Cabina de seguridad biológica

Embarazo y lactancia

1



Introducción

2



Riesgos para la salud

3



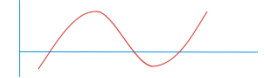
Agentes químicos

4



Agentes biológicos

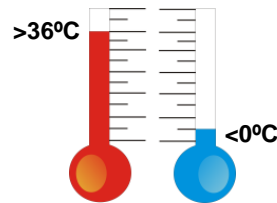
5



Agentes físicos (1/3)

Agentes físicos que puedan influir negativamente a una trabajadora embarazada y/o al feto y en período de lactancia

- ✗ **Temperaturas extremas:** Evitar la exposición a $T > 36^{\circ}\text{C}$ o $T < 0^{\circ}\text{C}$
- ✗ **Vibraciones:** No realizar ningún trabajo que exponga a la trabajadora embarazada a vibraciones de cuerpo entero y/o vibraciones a través de la mano y el brazo.



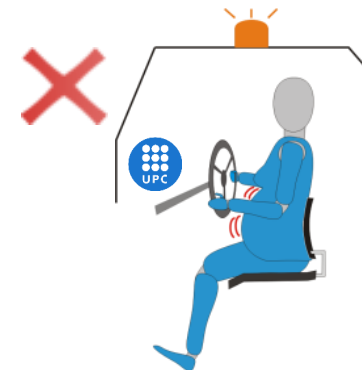
Medidas preventivas:

- ✓ No manipular vehículos de transporte, tractores o maquinaria automotora, como por ejemplo carretilla elevadora.
- ✓ No utilizar máquinas de compactación por vibración o herramientas portátiles de gran tamaño (taladros, martillos neumáticos, etc.).

Medidas preventivas:

- ✓ Limitar el tiempo de permanencia, reduciéndolo a cero.
- ✓ En el caso de estar expuesta puntualmente a temperaturas extremas ($28-36^{\circ}\text{C}$ ó $0-10^{\circ}\text{C}$), en función de la situación, es necesario:
 - ✓ Beber agua, dosificar la ingesta o ingerir líquidos calientes
 - ✓ Utilizar ropa de trabajo adecuada

- ✗ **Chopes / golpes:** Vigila los choques / golpes especialmente a nivel abdominal.



Embarazo y lactancia

1



Introducción

2



Riesgos para la salud

3



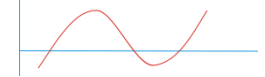
Agentes químicos

4



Agentes biológicos

5

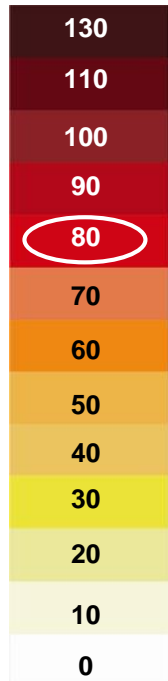


Agentes físicos (2/3)

El uso de protectores auditivos no protege al feto

✗ No se deben realizar trabajos con **niveles de presión sonora superiores a 80 dB(A)**, especialmente a partir de la semana 20 - 22 de embarazo.

Nivel de Presión
acústica dB(A)



Situaciones

Sirena de transatlántico
Fuegos de artificio

Motocicleta con escape libre
Martillo neumático

Discoteca
Claxon de coche (a 10 m)

Imprenta
Túnel de lavado de coches

Calle ruidosa
Cadena de montaje
Conversación en voz alta
Oficina

Restaurante
Interior de coche

Oficina (ruido de fondo)
Aula (ruido de fondo)

Biblioteca
Sala de estar (ruido de fondo)

Dormitorio
Frigorífico (a 1 m)

Estudio de radio
Vuelo de un mosquito (a 2 m)

Laboratorio de acústica
Ruido de la respiración

Umbral de audición de una persona

Sensación

Produce sensación dolorosa

Sensación insoportable y necesidad de salir del ambiente

Sensación molesta

Ruido de fondo incómodo para conversar

Nivel de fondo agradable para la vida social

Nivel de fondo necesario para descansar

Silencio inquietante

Medidas Preventivas

- ✓ **Evitar la exposición** de las trabajadoras embarazadas, organizando las tareas, etc.
- ✓ **Señalar** la zona de trabajo con niveles de presión acústica superiores a los 80 dB(A) y limitar su acceso a las trabajadoras embarazadas.



✗ Otros agentes físicos: **Trabajos en atmósferas de sobrepresión elevada**

Medidas Preventivas

- ✓ **No deben realizarse trabajos en atmósferas de sobrepresión elevada durante el periodo de embarazo.**



Embarazo y lactancia

1



Introducción

2



Riesgos para la salud

3



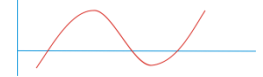
Agentes químicos

4



Agentes biológicos

5



Agentes físicos (3/3)

Las radiaciones no ionizantes pueden influir negativamente a una trabajadora embarazada y/o al feto y en período de lactancia. En cambio, a las radiaciones ionizantes no puede haber riesgo de exposición

Radiaciones no ionizantes: Si trabajas en lugares donde haya presencia importante de equipos como racks de comunicación, cableado eléctrico del edificio, etc.

Comunica tu situación solicitando visita médica y rellenando el documento de notificación de embarazo o de notificación de lactancia natural

Tipos de radiaciones no ionizantes

- Campos eléctricos y magnéticos estáticos (CEM estáticos)
- Extremadamente baja frecuencia (ELF) (frecuencia de 0 a 30 KHz)
- Radiofrecuencia (RF) (frecuencia de 30 KHz a 300 MHz)
- Microondas (MO) (frecuencia de 300 MHz a 300 GHz)
- Radiaciones ópticas. Infrarrojo (IR) (frecuencia de 300 GHz a 385 THz)
- Radiaciones ópticas. Visible (Vis) (frecuencia de 385 THz a 750 THz)
- Radiaciones ópticas. Ultravioleta (UV) (frecuencia de 750 THz a 30 PHz)
- Láseres (es una forma concentrada y direccional de irradiar, normalmente radiaciones tipo IR, Vis o UV)



Medidas Preventivas

- ✓ Evitar la exposición, substituyendo el proceso, variando las tareas, etc.
- ✓ Mantener la mayor distancia posible a la fuente de emisión.
- ✓ Disminuir el tiempo de exposición.

Radiaciones ionizantes: Si trabajas en lugares de trabajo donde estés expuesta

Comunica tu situación solicitando visita médica y rellenando el documento de notificación de embarazo o de notificación de lactancia natural