

Prevención de riesgos laborales con enfoque de género

1- Introducción

2- La labor de la Organización Internacional del Trabajo

3- La evaluación de riesgos

4- La protección de la salud de la mujer trabajadora durante el embarazo y la lactancia. Obligaciones del empresario

5- La protección de la salud de la mujer trabajadora durante el embarazo y la lactancia. Peligros de carácter general y situaciones asociadas.

6- La protección de la salud de la mujer trabajadora durante el embarazo y la lactancia. Agentes físicos

7- La protección de la salud de la mujer trabajadora durante el embarazo y la lactancia. Agentes biológicos

8- La protección de la salud de la mujer trabajadora durante el embarazo y la lactancia. Agentes químicos

9- La protección de la salud de la mujer trabajadora durante el embarazo y la lactancia. Condiciones de trabajo

1- INTRODUCCIÓN

Los planteamientos tradicionales de la prevención pueden subestimar los riesgos que entraña la actividad laboral para las mujeres y de ahí la importancia de adoptar un enfoque sensible e integrador del factor género en el ámbito de la seguridad y salud en el trabajo.

El objetivo perseguido por esta Guía que se presenta es sensibilizar al colectivo laboral en la nueva perspectiva de la prevención de riesgos teniendo en cuenta el enfoque de género mediante la aportación de recomendaciones prácticas aplicables en las empresas, en especial en las PYMES, para que puedan tenerse en cuenta las condiciones de género en el mundo empresarial.

Es recomendable tener en cuenta este enfoque en la evaluación de riesgos, en la planificación de la actividad preventiva, en especial, en la posibilidad de cambios de puestos de trabajo en determinadas condiciones laborales para la mujer y en la gestión de la prevención en la empresa.

Este manual está dirigido a empresarios, trabajadores, profesionales de la prevención y a organizaciones y entidades relacionadas con el mundo del trabajo.



1- LA LABOR DE LA ORGANIZACIÓN INTERNACIONAL DEL TRABAJO



La Organización Internacional del Trabajo

La Organización Internacional del Trabajo (OIT), creada en 1919, es un organismo especializado de las Naciones Unidas que procura fomentar la justicia social y los derechos humanos y laborales internacionalmente reconocidos.

La OIT formula normas internacionales del trabajo por las que se fijan condiciones mínimas en materia de derechos laborales fundamentales y presta asistencia técnica, entre otros, en los siguientes campos:

- Legislación del trabajo y relaciones laborales
- Condiciones de trabajo
- Estadísticas laborales y seguridad y salud en el trabajo

En relación con las cuestiones de género, la Organización Internacional del Trabajo actúa en los siguientes campos:



✦ Protección de la salud de la mujer trabajadora

Especialmente consagrada a la promoción de oportunidades de trabajo decente y productivo para mujeres y hombres, en condiciones de libertad, igualdad, seguridad y dignidad humana manifiesta una gran preocupación por la protección de la salud de la mujer trabajadora durante la situación de embarazo, parto reciente y período de lactancia. A través de sus numerosos Convenios y Recomendaciones configura un bloque normativo específico que sirve de referencia para el ordenamiento jurídico de todos los países. Ejemplo de ello son, entre otros:

- **Convenio N° 3, de 29 de noviembre de 1919 relativo al empleo de las mujeres antes y después del parto**, siendo de aplicación a todas las mujeres empleadas en empresas industriales o comerciales. En este Convenio se preven, entre otras medidas, el derecho a un descanso por maternidad durante el embarazo y después del mismo, un permiso de lactancia y el derecho que tiene la mujer a la reserva del puesto de trabajo durante las ausencias producidas como consecuencia de la licencia por maternidad.
- **Convenio N° 4, de 1919 sobre trabajo nocturno de mujeres**. Establece la obligación, en supuesto de embarazo, de ofrecer a la trabajadora una alternativa al trabajo nocturno, pudiendo incluir la asignación a un trabajo diurno, la percepción de prestaciones de seguridad social o la prórroga de la licencia por maternidad.
- **Recomendación N° 4, de 1919 sobre protección contra el saturnismo**, en la que se recomienda prohibir el trabajo de las mujeres en actividades con minerales de zinc o plomo.
- **Convenio N° 13, de 1921. Prohíbe a las mujeres el trabajo con cerusa**.
- **Convenio N° 103, de 1952, relativo a la protección de la maternidad**. Esta norma amplía el ámbito de aplicación del Convenio N° 3 ya que abarca a las mujeres empleadas en empresas industriales y en trabajos no industriales y agrícolas, comprendidas las mujeres asalariadas que trabajen en su domicilio.
- **Recomendación N° 95, de 1952**. Desarrolla e interpreta el Convenio anterior y, por primera vez, **establece determinadas medidas dirigidas a la protección de la**

salud de la mujer embarazada durante la prestación de su trabajo, prohibiendo a las mujeres embarazadas o lactantes la realización de trabajo nocturno y de horas extraordinarias y de trabajos considerados por la autoridad competente como trabajos peligrosos.

Otra novedad importante que introduce esta Recomendación, es reconocer el derecho que tiene la mujer embarazada o lactante, si está desempeñando un trabajo que la autoridad competente considera peligroso para su salud, a ser transferida a otro puesto de trabajo que no resulte perjudicial para su estado.

- ❑ Recomendación N° 128, de 1967. Establece que **ninguna mujer embarazada** o durante las diez semanas siguientes al parto **debe ser empleada en el transporte manual de carga**.
- ❑ Convenio N° 136, de 1971. **Prohíbe a la mujer en exposición al benceno** o a productos que contengan benceno.
- ❑ Recomendación N° 157, de 1977, **sobre condiciones de trabajo del personal de enfermería**. Establece que las mujeres embarazadas y las madres o padres con hijos de corta edad cuya ocupación normal pueda ser perjudicial para su salud o la de sus hijos, deben ser transferidos sin pérdidas de derechos a un puesto de trabajo adecuado a su situación.
- ❑ Recomendación N° 177, de 1990. **Se recomienda prohibir a la mujer embarazada el trabajo en el que se utilicen productos químicos** y se reconoce el derecho a un trabajo alternativo y a la reincorporación posterior al puesto de trabajo inicial.
- ❑ Convenio N° 183, **sobre la protección de la maternidad** de 2000.
- ❑ *Recomendación N° 191 sobre la protección de la maternidad* de 2000.



✦ Estrategias y políticas de género

En relación con las estrategias y políticas de género, la OIT ha elaborado distinta normativa al respecto, entre la que destaca:

□ **Sobre la igualdad de oportunidades y de trato**

- **Convenio N° 100 y Recomendación N° 90** sobre igualdad de remuneración, 1951.
- **Convenio N° 111 y Recomendación N° 111** sobre la discriminación (empleo y ocupación), 1958.

□ **Sobre los trabajadores con responsabilidades familiares**

- **Convenio N° 156 y Recomendación 165** sobre los trabajadores con responsabilidades familiares, 1981. Insta a cada Estado miembro a incluir entre los objetivos de su política nacional el permitir que las personas con responsabilidades familiares que desempeñen un empleo ejerzan sus derecho a hacerlo sin ser objeto de discriminación.
- **Recomendación N° 123** sobre el empleo de las mujeres con responsabilidades familiares, 1965.

✦ Página web: [Link Género](#)

La OIT, además, ha creado en su página web, <http://www.ilo.org>, el link Género, desde donde se puede acceder a los aspectos más importantes relacionados con este tema:

□ **Un trabajo decente para todos**

Este objetivo global de la OIT ha sido definido como la promoción de oportunidades para las mujeres y los hombres a fin de que puedan obtener un trabajo decente y productivo en condiciones de libertad, igualdad, seguridad y dignidad humana. El trabajo decente es el eje en donde convergen los cuatro objetivos estratégicos, es decir los derechos en el trabajo, el empleo, la protección social y el diálogo social.

□ **Programa de Promoción de Cuestiones de Género**

El acceso de la mujer a la actividad económica ha supuesto a escala mundial cambios importantes en el mercado laboral. En muchos países, las mujeres ya tienen acceso a nuevas oportunidades y han logrado su independencia económica. No obstante, subsisten disparidades entre hombres y mujeres en el mundo del trabajo. En el marco de este Programa, la OIT ha desarrollado un proyecto que apunta a crear más y mejores empleos para la mujer. Mediante esta iniciativa la OIT afirma su voluntad de contribuir a la realización efectiva de la Declaración de Beijing y de la Plataforma de Acción de la IV Conferencia Mundial sobre la Mujer.

□ **La Oficina para la Igualdad de Género**

Busca promover la igualdad entre los sexos y difundir la información relativa a las cuestiones de género en el mundo laboral. La Oficina desempeña una función asesora y de comunicación con el fin de integrar la perspectiva de género en todas las políticas, programas y actividades de la OIT. Ello implica apoyar y coordinar la ejecución del Plan de Acción para la Igualdad de Género y la integración de las cuestiones de Género en la OIT, que incluye a su vez la primera Auditoría de la Igualdad de toda la Oficina Internacional del Trabajo.

2- LA EVALUACIÓN DE RIESGOS

Actualmente se reconoce que la evaluación de riesgos es la base para una gestión activa de la seguridad y la salud en el trabajo.

La evaluación inicial de riesgos debe hacerse en todos de los puestos de trabajo de la empresa teniendo en cuenta las condiciones de trabajo existentes y la posibilidad de que el trabajador que lo ocupe sea especialmente sensible, por sus características personales o estado biológico conocido, a alguna de dichas condiciones.

Si de la evaluación de riesgos se deduce la necesidad de adoptar medidas preventivas, se debe:

- Eliminar o reducir el riesgo, mediante medidas de prevención en el origen, organizativas, de protección colectiva, de protección individual o de formación e información a los trabajadores.
- Controlar periódicamente las condiciones, la organización y los métodos de trabajo y el estado de salud de los trabajadores.

La evaluación de riesgos debe ser un proceso dinámico. La evaluación inicial se debe revisar cuando así lo establezca una disposición específica, cuando se hayan detectado daños a la salud de los trabajadores o bien cuando las actividades de prevención puedan ser inadecuadas o insuficientes.

Finalmente, la evaluación ha de quedar documentada debiendo reflejarse, para cada puesto de trabajo cuya evaluación ponga de manifiesto la necesidad de tomar una medida preventiva, los siguientes datos:

- Identificación de puesto de trabajo
- El riesgo o riesgos existentes
- La relación de trabajadores afectados
- Resultado de la evaluación y las medidas preventivas procedentes
- Referencia a los criterios y procedimientos de evaluación y de los métodos de medición, análisis o ensayo utilizados, si procede

La evaluación de riesgos laborales con enfoque de género



En la evaluación de riesgos hay que tener en cuenta que la adopción de un enfoque neutral a los géneros puede conllevar el riesgo de que las mujeres trabajadoras sean infravaloradas.

Existen diferencias en la manera que hombres y mujeres se distribuyen en el mercado laboral. Se aprecia una segregación horizontal entre sectores, los hombres se concentran en la construcción, minería, metal e industria pesada, mientras las mujeres se concentran en el sector servicios, y una segregación vertical dentro de las empresas, teniendo los hombres más posibilidades de ocupar puestos más altos.

Modelo que muestra donde pueden producirse diferencias de género que afecten a la seguridad y salud laborales Agencia Europea para la Seguridad y Salud en el Trabajo



Como consecuencia de esta situación, los riesgos a los que se encuentran expuestos los hombres están más relacionados con la seguridad y con la higiene; sin embargo, en los trabajos ocupados mayoritariamente por mujeres predominan los riesgos relacionados con las posturas de trabajo inadecuadas, demasiado tiempo de pie, trabajos repetitivos, manipulación de objetos de poco peso y riesgos psicosociales relacionados con la organización del trabajo. Además, estudios sobre la población en general y sobre grupos ocupacionales en particular, evidencian, que las mujeres, en determinadas ocupaciones, tienen más problemas de salud que los hombres que realizan una misma tarea.

1- Aspectos a tener en cuenta

Las metodologías de identificación e intervención de riesgos con un enfoque de género deben tener especialmente en cuenta tres aspectos:

1.1. La ergonomía en el trabajo

1.2. El riesgo químico

1.3. La organización del trabajo

1.1. La ergonomía en el trabajo	
Riesgos	Medidas preventivas
La población femenina trabajadora presenta más riesgo de sufrir lesiones músculo-esqueléticas debido, por una parte, al tipo de trabajo que suelen desempeñar que muchas implica la realización de movimientos repetitivos y, por otra, a su propia fisiología; al tener menos fuerza muscular que los hombres, las mismas condiciones de trabajo tienen efectos mayores sobre ellas.	La evaluación de riesgos debe tener en cuenta las diferencias biológicas y la interacción tarea/puesto de trabajo. Además, la vigilancia de la salud debe contemplar la percepción del dolor musculoesquelético como un instrumento precoz de alteraciones de la salud en el trabajo.

1.2. El riesgo químico	
Riesgos	Medidas preventivas
<p>Muchos de los sectores de actividad ocupados mayoritariamente por mujeres utilizan sustancias químicas en sectores como el sector agrario, textil, calzado, limpieza etc. Debido a las diferencias anatómicas, fisiológicas o bioquímicas las sustancias químicas pueden afectar de una manera específica a la población femenina.</p>	<p>Se debe determinar las sustancias químicas presentes en los puestos de trabajo y los posibles efectos que pueden tener para la salud de las trabajadoras.</p> 

1.3. La organización del trabajo	
Riesgos	Medidas preventivas
<p>Respecto a los riesgos derivados de la organización del trabajo, los puestos de trabajo ocupados por mujeres pueden mostrar en mayor medida falta de control y autonomía, ritmos excesivamente acelerados, asignación de tareas que se superponen en el tiempo y tener que dar respuesta a demandas de diferentes personas. Todo esto puede traducirse en problemas de estrés y ansiedad.</p>	<p>La metodología de identificación de riesgos debe ser capaz de identificar el conjunto de las dimensiones de la organización del trabajo que puedan afectar a la salud e incorporar la doble presencia como una dimensión de la organización del trabajo.</p> 

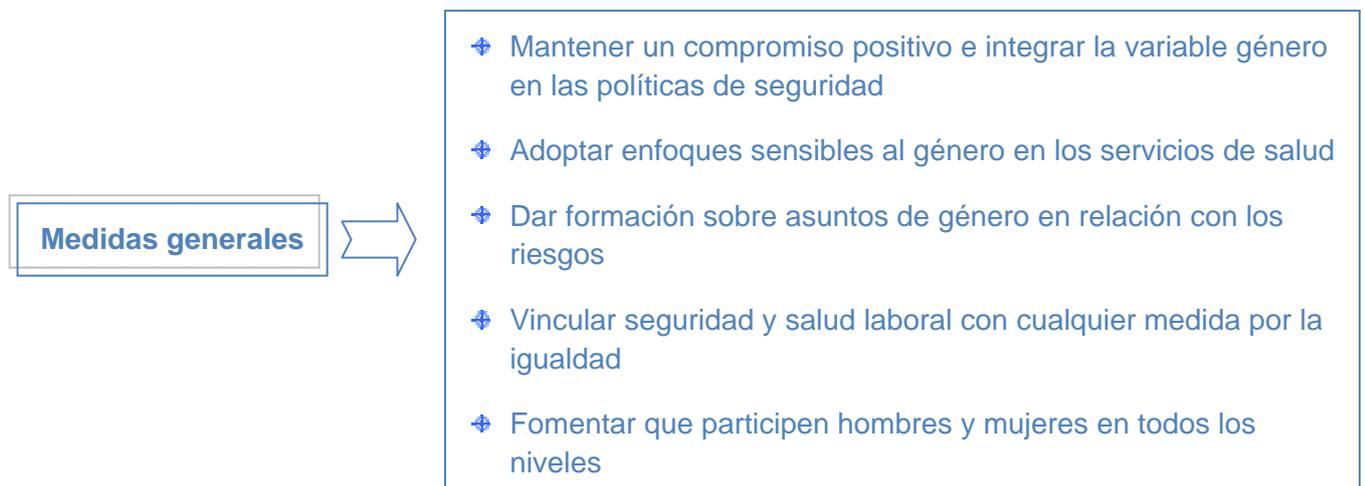
2- Informe de la Agencia Europea para la Seguridad y Salud en el Trabajo

La Agencia Europea para la Seguridad y Salud en el Trabajo ha elaborado el documento “Las cuestiones de género en relación con la seguridad y salud en el trabajo”. El informe, publicado a finales de 2003, examina las diferencias entre ambos géneros en lo que se refiere a la incidencia de las lesiones y enfermedades sufridas en el puesto de trabajo, las lagunas existentes en la información disponible sobre el tema y sus implicaciones en la mejora de la prevención de riesgos. Además, revela que los planteamientos tradicionales de la prevención de riesgos pueden subestimar los riesgos que entraña la actividad laboral para las mujeres y, recalca la importancia de adoptar un enfoque sensible e integrador del factor de género en el ámbito de la seguridad y la salud en el trabajo.

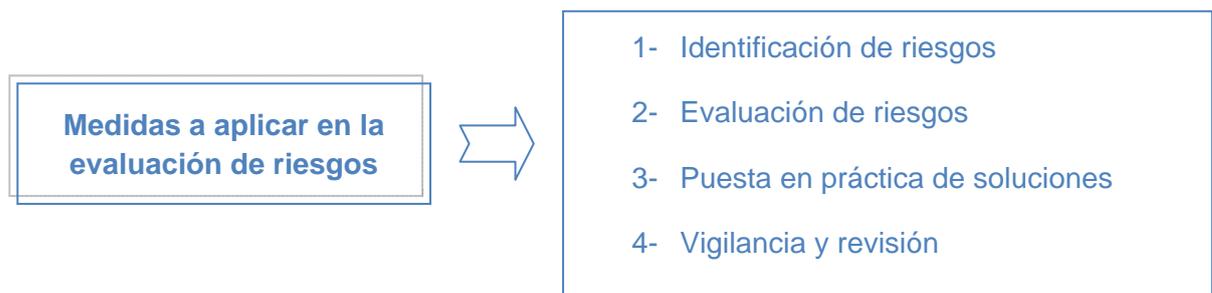
Entre las principales conclusiones alcanzadas por este informe de la Agencia, destacan las siguientes:

- ❑ Las diferencias entre géneros en las condiciones de trabajo tienen una gran repercusión sobre las diferencias entre géneros en cuanto a la salud laboral. La investigación y toda intervención deben tener en cuenta las diferencias en la exposición y en las condiciones de trabajo.
- ❑ Para mejorar la investigación y el seguimiento, habría que incluir la dimensión de género en la recogida de datos.
- ❑ No siempre se contemplan todos los sectores de la población femenina trabajadora olvidando, por ejemplo, a las empleadas del hogar.
- ❑ Las mujeres deben estar más representadas en la toma de decisiones relativas a la seguridad y salud en el trabajo en todos los niveles.
- ❑ Las medidas destinadas a mejorar el equilibrio entre el trabajo y la vida privada deben tener en cuenta los horarios de trabajo de las mujeres y los hombres, y estar diseñados para resultar atractivos a ambos.

A raíz de este informe, la Agencia propone unas medidas generales y otras específicas para promover la sensibilidad de género en la gestión de la Seguridad y Salud en el trabajo.



Como medidas específicas y para conseguir que el proceso de identificación y evaluación de riesgos, la puesta en práctica de soluciones y la vigilancia y revisión sea más sensible a los géneros, la Agencia presenta una serie de sugerencias que se pueden resumir en los siguientes puntos:



1- Identificación de riesgos

- Evaluar los riesgos prevalentes en los trabajos según la preponderancia masculina o femenina
- Examinar los riesgos para la salud y los que afectan a la seguridad

- No olvidar a los trabajadores a tiempo parcial, temporales o contratados por empresas de trabajo temporal, ni los que estén de baja médica en el momento de la evaluación
- Fomentar que las mujeres informen de aquellos aspectos que piensen que pueden afectar a su seguridad y salud en el trabajo, así como de los problemas sanitarios que puedan guardar relación con el trabajo

2- Evaluación de riesgos

- Examinar las tareas que realmente se realizan y el auténtico contexto de trabajo
- Garantizar que los instrumentos y herramientas utilizados en la evaluación incluyen asuntos pertinentes tanto para los hombres como para las mujeres que trabajan
- Prestar atención a los aspectos de género cuando se examinen las implicaciones para la seguridad y salud en el trabajo de cualquier cambio previsto en el puesto de trabajo
- Asegurar que quienes realicen las evaluaciones dispongan de información y formación suficiente en asuntos de género relacionados con la seguridad y salud en el trabajo

3- Puesta en práctica de soluciones

- Prestar atención a grupos de población diversa y adaptar el trabajo y las medidas preventivas a los trabajadores
- Hacer participar a las trabajadoras en la toma de decisiones y en la aplicación de soluciones

4- Vigilancia y revisión

- Garantizar que las trabajadoras participen en los procesos de vigilancia y revisión
- Conocer la nueva información disponible sobre aspectos de la salud ocupacional relacionada con el género

3- Riesgos detectados en trabajos donde predominan las mujeres

A continuación se exponen algunos ejemplos de los riesgos detectados en ámbitos laborales donde predominan las mujeres trabajadoras.

Sector sanitario	
Riesgos	Medidas preventivas
Enfermedades infecciosas, trabajo manual y posturas difíciles, radiaciones ionizantes, desinfectantes y esterilizantes, trabajo a turnos y nocturnos...	Equipos de protección adecuados, vacunaciones preventivas, ayuda mecánica para la manipulación de enfermos, protección radiológica, planificación del trabajo.

Sector textil y confección	
Riesgos	Medidas preventivas
Ruido, movimientos repetitivos, heridas por agujas, tintes y otros productos químicos, estrés asociado a las cadenas de montaje repetitivas.	Rotación de puestos, introducción de pausas, conocer y disponer de las fichas de seguridad de los productos químicos.



Sector servicios	
Riesgos	Medidas preventivas
Problemas de voz, exceso de horas en posición sentada, mala calidad del aire, estrés asociado al trato con clientes y a la falta de control sobre el trabajo, fatiga visual, movimientos repetitivos.	Diseño adecuado de puestos de trabajo (pantalla, teclado, silla), variedad de tareas, introducción de pausas, condiciones ambientales adecuadas.

Sector enseñanza	
Riesgos	Medidas preventivas
Posturas de pie prolongadas, problemas de voz, ambiente seco, polvo de la tiza, ruido, trabajo con elevada exigencia emocional, violencia.	Entrenamiento en el manejo de situaciones conflictivas, foniatría y manejo de la voz, condiciones ambientales adecuadas.

Sector hostelería	
Riesgos	Medidas preventivas
Dermatitis, cortes, quemaduras, deslizamientos y caídas, tabaquismo pasivo, productos de limpieza, estrés causado por el ritmo de trabajo y trato con el público.	Utilización de medios y equipos de trabajo adecuados, introducción de pausas. 

Sector alimentario	
Riesgos	Medidas preventivas
Enfermedades infecciosas transmitidas por los animales, movimientos repetitivos, heridas por cuchillo, temperaturas frías, ruido, intoxicación por productos químicos, estrés asociado a las cadenas de montaje repetitivas.	Organización adecuada del trabajo, vacunación, equipos de protección adecuados, rotación de puestos. 

4- LA PROTECCIÓN DE LA SALUD DE LA MUJER TRABAJADORA DURANTE EL EMBARAZO Y LA LACTANCIA. OBLIGACIONES DEL EMPRESARIO

Obligaciones del empresario

El deber de protección del empresario exige que éste adopte todas las medidas que sean necesarias para la protección de la seguridad y salud de los trabajadores en materia de evaluación de riesgos, información, consulta, participación y formación de los trabajadores, actuación en casos de emergencia y de riesgo grave e inminente, vigilancia de la salud y mediante la constitución de una organización.

El punto de partida para la planificación de la acción preventiva es la evaluación de riesgos que se debe realizar teniendo en cuenta la naturaleza de la actividad y en relación con aquellos que estén expuestos a riesgos especiales.

Dentro de la evaluación de riesgos se han de tener en cuenta los riesgos que afecten a la función de procreación y a la maternidad (embarazo, parto reciente, lactancia). Así se debe:

- ✦ Tener presentes los factores de riesgo que puedan incidir en la función procreadora o reproductora de los trabajadores, en particular por la exposición a agentes físicos, químicos y biológicos que puedan ejercer efectos mutagénicos o de toxicidad para la procreación, tanto en los aspectos de fertilidad, como de desarrollo de la descendencia.
- ✦ Incluir en la evaluación la determinación de la naturaleza, el grado y la duración de la exposición de las trabajadoras en situación de embarazo, parto reciente o en período de lactancia a agentes, procedimientos o condiciones de trabajo que puedan influir negativamente en la salud de las trabajadoras o del feto, en cualquier actividad susceptible de presentar un riesgo específico.

Una vez evaluados los riesgos que no se pueden evitar, el empresario debe combatir estos riesgos en su origen y sustituir lo peligroso por lo que entrañe poco o ningún peligro. En el caso que las medidas genéricas de acción preventiva no fueran suficientes o revelasen un riesgo para la seguridad y salud de las trabajadoras se deben tomar, entre otras, las siguientes **medidas protectoras**:

- a) Adaptación de las condiciones y/o tiempo de trabajo
- b) Cambio de puesto de trabajo
- c) Contingencia de riesgo durante el embarazo

a) Adaptación de las condiciones y/o del tiempo de trabajo

Esta adaptación puede comportar cuando sea necesario, la no realización de trabajos nocturno o del trabajo a turnos por parte de las trabajadoras dando lugar a modificaciones de horario y del régimen de trabajo a turnos.



b) Cambio de puesto de trabajo

Cuando la adaptación de las condiciones de trabajo o el tiempo de trabajo no es posible, la trabajadora debe pasar a desempeñar un puesto de trabajo diferente y compatible con su estado. Para ello, el empresario debe determinar, previa consulta con los representantes de los trabajadores, la relación de puestos de trabajo exentos de riesgos a estos efectos.

Para el cambio de puesto de trabajo se siguen las reglas y criterios de la movilidad funcional. Si esto no es posible, y el cambio suponga un grupo o categoría no equivalente, se conservará el conjunto de retribuciones del puesto de trabajo originario.

El nuevo puesto de trabajo o función que pase a desempeñar la trabajadora debe:

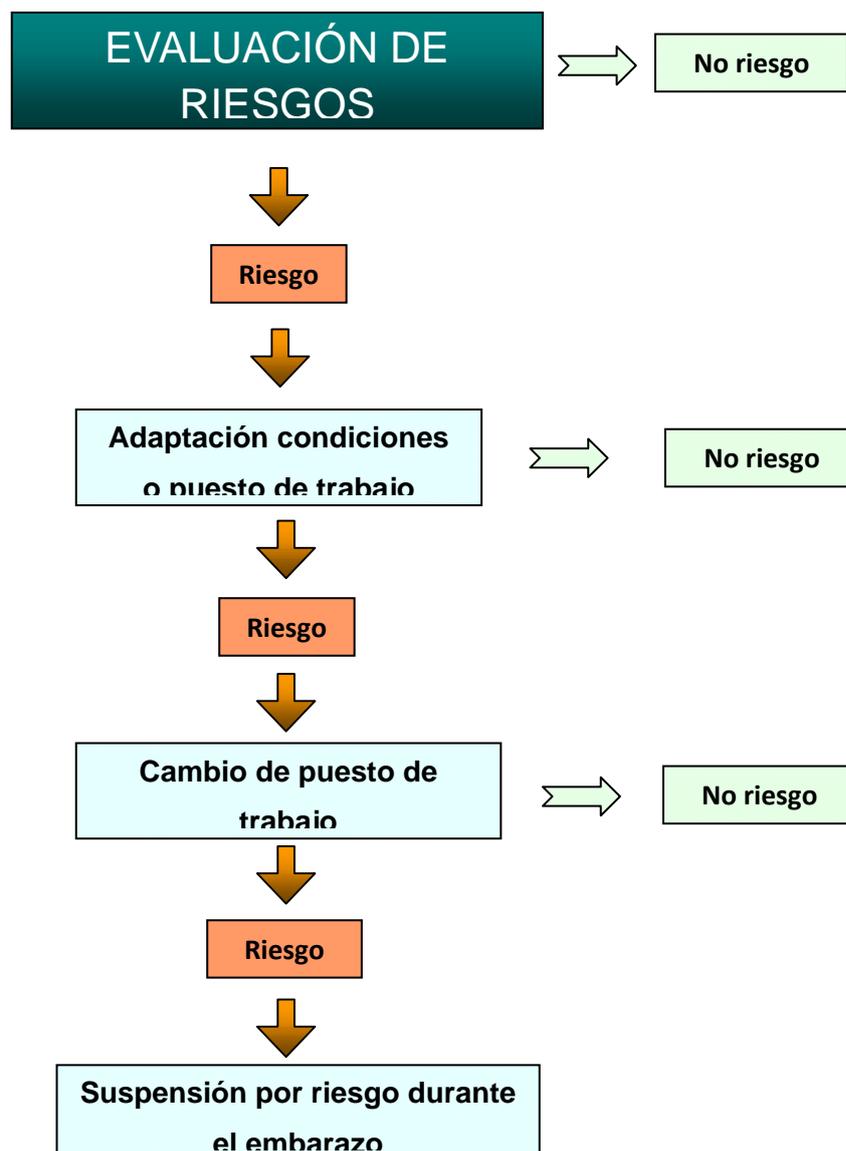
- tratarse de un puesto o función diferente, porque si no los riesgos serían los mismos
- ser compatible con el estado de la trabajadora por lo que hay que buscar los puestos de trabajo exentos de riesgos a estos efectos
- respetar la dignidad de la trabajadora, sus titulaciones académicas o profesionales y sus derechos de formación y promoción
- garantizar los derechos inherentes al contrato de trabajo, incluido el mantenimiento de una misma remuneración

- tener un carácter temporal, cesando cuando los riesgos inherentes al puesto de trabajo originario desaparezcan o bien cuando se produzca la adaptación posterior de las condiciones y/o tiempo de trabajo

c) Contingencia de riesgo durante el embarazo

Si no es posible el cambio de puesto de trabajo, se puede declarar el paso de la trabajadora afectada a la situación de suspensión del contrato por riesgo durante el embarazo, durante el período necesario para la protección de su seguridad o de su salud y mientras persista la imposibilidad de reincorporarse a su puesto anterior o a otro puesto compatible con su estado.

Estas medidas quedarían resumidas en el siguiente cuadro:



5- LA PROTECCIÓN DE LA SALUD DE LA MUJER TRABAJADORA DURANTE EL EMBARAZO Y LA LACTANCIA. PELIGROS DE CARÁCTER GENERAL Y SITUACIONES ASOCIADAS

La Comisión de la Unión Europea, en aplicación de la Directiva 92/85/CEE, ha señalado 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.

El objeto de las Directrices es servir de guía para la evaluación de cualquier actividad que pueda presentar un riesgo específico de exposición a alguno de los agentes, procedimientos o condiciones de trabajo, cuya lista no exhaustiva figura en el anexo I de la Directiva 92/85/CEE.

Siguiendo las Directrices de la Comisión de las Comunidades Europeas, los peligros y las situaciones asociadas a los que pueden enfrentarse la mayoría de las trabajadoras embarazadas, que han dado a luz recientemente o en período de lactancia son los que se enumeran a continuación:



Riesgos

- 1- Fatiga mental y física y tiempo de trabajo
- 2- Movimientos y posturas forzadas
- 3- Trabajo en altura
- 4- Trabajo en solitario
- 5- Estrés profesional
- 6- Actividades realizadas de pie
- 7- Actividades realizadas en posición sentada
- 8- Ausencia de zonas de descanso o similares
- 9- Instalaciones sanitarias poco adecuadas
- 10- Alimentación poco apropiada
- 11- Instalaciones poco apropiadas

1- Fatiga mental y física y tiempo de trabajo

Riesgos

La fatiga tanto mental como física aumenta durante el embarazo y el período después del parto debido a las transformaciones fisiológicas.

Las trabajadoras embarazadas, las que han dado a luz o están en período de lactancia pueden verse imposibilitadas para trabajar en turnos irregulares o nocturnos o para hacer horas extraordinarias.

La organización del tiempo de trabajo puede afectar a la salud de la trabajadora embarazada y a la del feto, así como a su recuperación tras el parto o su capacidad para la lactancia y pueden aumentar los riesgos de estrés y de enfermedades relacionadas con el estrés. El estrés materno es una de las principales causas de prematuridad natal y responsable de buen número de abortos espontáneos y de la reducción de la capacidad de amamantar.

Medidas preventivas

Para evitar riesgos puede resultar necesario adaptar temporalmente los horarios y otras condiciones de trabajo, incluida la periodicidad y la frecuencia de las pausas de descanso, así como la organización por turnos y la duración de los mismos.

2- Movimientos y posturas forzadas

Riesgos

El trabajo en espacios reducidos o en puestos que no se adapten suficientemente al aumento de volumen puede resultar peligroso y dar lugar a tensiones o esguinces.

La agilidad y el equilibrio pueden disminuir provocando un aumento del riesgo de accidente.

Medidas preventivas

- Asegurar la disponibilidad de asientos.
- La adaptación de los puestos o de los procedimientos de trabajo puede contribuir a eliminar problemas de postura y el riesgo de accidentes.

3- Trabajo en altura

Riesgos

El trabajo realizado a determinada altura - escaleras, plataformas...etc - puede resultar peligroso.

Medidas preventivas

- Garantizar que las embarazadas no trabajen a determinada altura.

4- Trabajo en solitario

Riesgos

Las trabajadoras embarazadas están más expuestas al riesgo, sobre todo si se caen o si necesitan atención médica urgente.

Medidas preventivas

- Posibilitar la comunicación permanente y que los procedimientos de emergencia tengan en cuenta estas situaciones especiales.

5- Estrés profesional

Riesgos

Las trabajadoras embarazadas o que han dado a luz recientemente pueden verse particularmente afectadas por el estrés debido a:

- Cambios hormonales, fisiológicos y psicológicos
- Dificultad de compaginar la vida profesional y la vida privada
- Exposición a situaciones de violencia en el trabajo

Como consecuencia se pueden dar desprendimientos de placenta, abortos espontáneos, partos prematuros, bajo peso al nacer y reducción de la capacidad de lactancia.



Medidas preventivas

- Las medidas de protección pueden incluir la adaptación de las condiciones o de los horarios de trabajo así como medidas encaminadas a asegurar la comprensión cuando la mujer se reincorpora al trabajo.

6- Actividades realizadas de pie

Riesgos

Los cambios fisiológicos que se producen durante el embarazo favorecen una congestión periférica cuando la embarazada permanece de pie, pudiendo provocar una aceleración compensatoria del ritmo cardiaco de la madre y contracciones uterinas. Cuando la compensación es insuficiente, se pueden producir vértigos y desmayos.

Permanecer largos periodos de pie también contribuye al parto prematuro.

Medidas preventivas

- Asegurar la disponibilidad de asientos.
- Alternar trabajo de pie y trabajo sentado. Si esto no es posible, realizar pausas.
- Posibilidad de descansar tumbadas en condiciones adecuadas.

7- Actividades realizadas en posición sentada

Riesgos

Cuando la mujer embarazada permanece sentada durante mucho tiempo:

- Se acrecienta el riesgo de trombosis o embolia.
- La presión de la sangre en las venas aumenta pudiendo provocar dolores y edemas.
- El aumento de la lordosis lumbar puede causar dolores musculares en la región lumbar y en la espina lumbar.



Medidas preventivas

- Alternar trabajo de pie y trabajo sentado. Si esto no es posible, realizar pausas.
- Posibilidad de descansar tumbadas en condiciones adecuadas.

8- Ausencia de zonas de descanso o similares

Riesgos

Durante la gestación aumenta el cansancio y se da una mayor necesidad de reposo tanto física como mental.

El humo del tabaco es mutagénico y cancerígeno.

Medidas preventivas

- Existencia de instalaciones que permitan a la trabajadora sentarse o tumbarse cómodamente.
- Prohibición de fumar en cualquier área laboral donde trabajen mujeres embarazadas.

9- Instalaciones sanitarias poco adecuadas

Riesgos

Debido a la presión en la vejiga, las embarazadas utilizan con mayor frecuencia los servicios. Las mujeres en período de lactancia pueden tener el mismo problema por la mayor ingestión de líquidos. Si en el lugar de trabajo no tienen un acceso fácil a los servicios higiénicos aumenta el riesgo de infección y de enfermedades del riñón.

Medidas preventivas

- Disponibilidad de locales de aseo, con un acceso fácil, rápido y cercano al puesto de trabajo.
- Adaptación de las condiciones de trabajo de manera que la embarazada pueda abandonar el puesto con mayor frecuencia y sin aviso previo o con poco tiempo de aviso.

10- Alimentación poco apropiada



Riesgos

Las embarazadas pueden necesitar con mayor frecuencia pausas para el almuerzo y un acceso más frecuente al agua potable y otras bebidas.

Medidas preventivas

- Es recomendable establecer, de acuerdo con las interesadas, pausas para descansar, comer y beber.

11- Instalaciones poco apropiadas

Riesgos

La lactancia contribuye a proteger a la madre contra el cáncer y al niño contra determinadas enfermedades de la infancia. Los obstáculos para la lactancia en el lugar de trabajo pueden afectar a la salud tanto de la madre como del niño.

Medidas preventivas

- Posibilidad de acceder a instalaciones apropiadas para la extracción y almacenado de la leche materna.
- Tiempo libre para la extracción de la leche o para amamantar.

6- LA PROTECCIÓN DE LA SALUD DE LA MUJER TRABAJADORA DURANTE EL EMBARAZO Y LA LACTANCIA. AGENTES FÍSICOS



Agentes físicos

- 1- Choques, vibraciones o movimientos
- 2- Ruido
- 3- Radiaciones ionizantes
- 4- Radiaciones no ionizantes
- 5- Estrés profesional
- 6- Temperaturas extremas
- 7- Trabajos en atmósferas de sobrepresión elevada

1- Choques, vibraciones o movimientos

Riesgos

Los choques y vibraciones aumentan el riesgo de aborto y de parto prematuro o de bajo peso al nacer

Medidas preventivas

- Se debe organizar el trabajo de manera que las mujeres embarazadas o que hayan dado a luz recientemente no realicen actividades que supongan vibraciones a bajas frecuencias en todo el cuerpo o choques o sacudidas en la parte inferior del cuerpo.



2- Ruido

Riesgos

La exposición prolongada al ruido puede provocar:

- en la mujer embarazada un aumento de la presión arterial, fatiga y partos prematuros.
- en el feto, al no estar protegido por el equipo de protección individual de la madre, problemas posteriores de oído, efecto que se incrementa con las bajas frecuencias.

Medidas preventivas

- Aplicar la reglamentación sobre protección de los trabajadores frente a los riesgos derivados de la exposición al ruido durante el trabajo.

3- Radiaciones ionizantes



Riesgos

La exposición a radiaciones ionizantes conlleva riesgos:

- Para el feto a través de la placenta pudiendo producir enfermedad radiante, daños cutáneos, cáncer, daños en el material genético...
- Para el hijo a través de la contaminación de la piel de la madre o de la leche

Medidas preventivas

- La dosis máxima que puede recibir el feto como consecuencia de la actividad laboral de la madre, desde el momento en que se toma conciencia del embarazo hasta el final de gestación, es de 1mSv (límite de dosis que puede recibir el público). Por ello, el empresario está expresamente obligado a informar a las trabajadoras expuestas a radiaciones ionizantes sobre la necesidad de presentar rápidamente una declaración de embarazo.

- En cuanto al período de lactancia, desde el momento en que una mujer informe de su estado no se le asignarán trabajos que supongan un riesgo significativo de contaminación radiactiva.

- Para poder llevar a cabo todas estas medidas, es necesaria la asignación de un dosímetro especial para determinar dosis en abdomen y la evaluación cuidadosa de su puesto de trabajo, de modo que, la probabilidad de incidentes con dosis o incorporaciones altas sea insignificante.

4- Radiaciones electromagnéticas no ionizantes

Riesgos

No puede excluirse la posibilidad de que la exposición electromagnética, incluida la vinculada a los tratamientos de onda corta, la soldadura de plásticos y la vulcanización de adhesivos pueda aumentar el riesgo para el feto.

Medidas preventivas

-Se aconseja reducir al mínimo la exposición mediante la adopción de medidas de salud y seguridad.

5- Temperaturas extremas

Riesgos

Tanto el calor como el frío extremos pueden tener consecuencias en la mujer embarazada, el feto y la lactancia.



El calor excesivo:

- Hace que las mujeres embarazadas, al presentar una tolerancia menor, sean más propensas a los desmayos o al estrés debido al calor.
- En el feto puede tener consecuencias teratogénicas.
- La lactancia puede verse perjudicada a causa de la deshidratación.

El frío extremo puede resultar peligroso para la mujer embarazada y para el feto.

El riesgo aumenta particularmente en caso de cambios bruscos de temperatura.

Medidas preventivas

- Evaluada la temperatura ambiental, se ha de tener en cuenta la presencia de trabajadoras en edad reproductiva, ya que durante la primera fase del embarazo, cuando la mujer no conoce su estado, se puede producir un aborto precoz.

- Otras medidas son:
 - Evitar el trabajo durante condiciones climatológicas extremas.
 - Ofrecer oportunidad de calentarse o refrescarse periódicamente, facilitando poder beber suficientemente en caso de exposición al calor.
 - Proporcionar ropa de abrigo.
 - Liberación temporal de tareas que entrañan riesgo de exposición a calor o frío extremos. En el caso de no ser posible, regular adecuadamente las condiciones de trabajo.

6- Trabajos en atmósferas de sobrepresión elevada

Riesgos

Trabajos con exceso de presión atmosférica como el buceo, recintos de aire comprimido y determinados tratamientos médicos presentan riesgo por vuelta a la presión ambiental sin haberse efectuado previamente la correcta “descompresión”.

Durante el embarazo, al absorber el nitrógeno más rápido, se incrementa la sensibilidad a la enfermedad de la descompresión. Las burbujas de gas constituyen un mayor riesgos de defectos congénitos e incluso la muerte prematura. A ello se une que la única terapia existente para la enfermedad (oxígeno hipérbaro) es muy perjudicial para el feto. Tampoco se aconseja que las trabajadoras embarazadas practiquen el submarinismo debido a los posibles efectos negativos del ambiente de sobrepresión elevada en el nonato.

Medidas preventivas

- La trabajadora embarazada no debe trabajar en un entorno de aire comprimido ni tampoco se le puede exigir que practique tareas de submarinismo.



7- LA PROTECCIÓN DE LA SALUD DE LA MUJER TRABAJADORA DURANTE EL EMBARAZO Y LA LACTANCIA. AGENTES BIOLÓGICOS



Agentes biológicos

- 1- Agentes biológicos de los grupos 2,3 y 4
- 2- Agentes biológicos que provocan abortos o lesiones físicas o neurológicas en el feto

Directiva 90/679/CEE



Agente biológico del grupo 1: Agente biológico que resulte poco probable que cause enfermedad en el hombre.

Agente biológico del grupo 2: Un agente patógeno que pueda causar una enfermedad en el hombre y pueda suponer un peligro para los trabajadores; es poco probable que se propague a la colectividad; existen generalmente una profilaxis o un tratamiento eficaces.

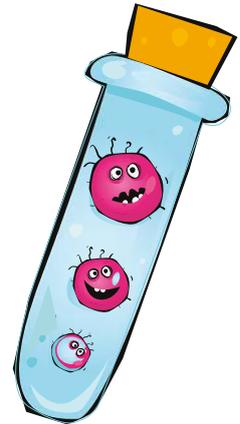
Agente biológico del grupo 3: Un agente patógeno que pueda causar una enfermedad grave en el hombre y presente un serio peligro para los trabajadores; existe el riesgo de que se propague en la colectividad, pero existen generalmente una profilaxis o un tratamiento eficaces.

Agente biológico del grupo 4: un agente patógeno que pueda causar una enfermedad grave en el hombre y suponga un serio peligro para los trabajadores; existen muchas probabilidades de que se propague en la colectividad; no existen generalmente una profilaxis o un tratamiento eficaces.

1- Agentes biológicos de los grupos 2,3 y 4

Riesgos

Estos agentes pueden transmitirse al feto, a través de la placenta, y durante o después del parto. Ejemplos: hepatitis B, hepatitis C, HIV, herpes, tuberculosis, sífilis, varicela y tífus.



Medidas preventivas

La evaluación de riesgos ha de tener en cuenta, la naturaleza del agente biológico, las vías de propagación de la infección y las probabilidades de contagio. Dependiendo del resultado, las medidas preventivas pueden ir desde el aislamiento físico a medidas de higiene especiales.

Si existe un riesgo elevado de exposición a un agente altamente infeccioso la trabajadora embarazada deberá evitar totalmente la exposición.

2- Agentes biológicos que provocan abortos o lesiones físicas o neurológicas en el feto

Riesgos

Son fundamentalmente la rubéola, la toxoplasmosis, el citomegalovirus y la clamidia del ganado bovino.

Medidas preventivas

Debe evitarse la exposición a estos agentes biológicos, excepto en el caso que la embarazada este protegida por su estado de inmunización.



8- LA PROTECCIÓN DE LA SALUD DE LA MUJER TRABAJADORA DURANTE EL EMBARAZO Y LA LACTANCIA. AGENTES QUÍMICOS

Agentes químicos



- 1- Sustancias etiquetadas con las frases R40, R45, R46, R49, R61, R,63, R84
- 2- Preparados etiquetados en base a la Directiva 83/379/CEE o 1999/45/CE
- 3- Mercurio y sus derivados
- 4- Medicamentos antimiotóticos
- 5- Agentes químicos cuyo peligro de absorción cutánea es conocido
- 6- Monóxido de carbono
- 7- Plomo y sus derivados
- 8- Agentes químicos y procedimientos industriales enumerados en la Directiva 90/394/CEE
- 9- Benceno

1- Sustancias etiquetadas con las frases R40, R45, R46, R49, R61, R,63, R84

Riesgos

- R40: posible riesgo de efectos irreversibles.
- R45 y R49: puede causar cáncer.
- R46: puede causar alteraciones genéticas hereditarias.
- R61y R63: puede causar daños al feto.
- R64: puede causar daños al lactante.

Medidas preventivas

- La prevención de la exposición debe ser la primera prioridad. Si no es posible prevenir el riesgo, la exposición debe poder controlarse mediante una

combinación de controles técnicos, una correcta planificación del trabajo y de la gestión interna y la utilización de equipos de protección individual.

- En la medida de lo posible, se deben sustituir los agentes peligrosos.

2- Preparados etiquetados en base a la Directiva 83/379/CEE o 1999/45/CE

Riesgos

Un preparado que contenga una concentración superior a los límites establecidos para una sustancia etiquetada con las frases de riesgo R40, R45, R46, R49, R61, R63, R64 presenta unos riesgos similares.



Medidas preventivas

- Deben evaluarse los preparados peligrosos y adoptar una gestión del riesgo del mismo modo que para las sustancias peligrosas similares.

3- Mercurio y sus derivados

Riesgos

Los compuestos orgánicos del mercurio pueden frenar el crecimiento del feto, afectar a su sistema nervioso y provocar el envenenamiento de la madre. También hay un riesgo para la lactancia si ha habido una exposición con anterioridad y durante el embarazo.

Medidas preventivas

- La prevención de la exposición debe ser la primera prioridad. Como la eliminación del mercurio del cuerpo es un proceso lento, las mujeres en edad fértil deberán tenerlo en cuenta cuando planeen quedarse embarazadas.
- Otras medidas de protección son:
 - Reducir las concentraciones de vapores de mercurio mediante ventilación.
 - Evitar el contacto directo con el mercurio por vía cutánea.
 - Posibilitar el lavado personal después del trabajo y antes de comer.

- Garantizar controles periódicos de concentración de mercurio en el ambiente y controles biológicos de concentración de mercurio en la sangre para que no superen los límites establecidos.
- Se debe evitar la exposición de la trabajadora embarazada o en período de lactancia al mercurio orgánico.

4- Medicamentos antimiotóticos

Riesgos

A largo plazo, estos medicamentos pueden alterar la información genética del esperma y de los óvulos. También presentan riesgos mutagénicos, teratogénicos y carcinogénicos para la gestación y lactancia.



Medidas preventivas

- Debe informarse a las trabajadoras que deseen concebir un hijo, que estén embarazadas o en período de lactancia de los riesgos que presentan estos productos para la reproducción.
- La exposición durante la preparación de soluciones para medicamentos debe reducirse al mínimo mediante:
 - Utilización de prendas de protección.
 - Equipos de protección.
 - Prácticas correctas.
- Una trabajadora embarazada que prepare soluciones para medicamentos antineoplásicos debe ser transferida a otro puesto.



5- Agentes químicos cuyo peligro de absorción cutánea es conocido

Riesgos

Algunos agentes químicos pueden penetrar por la piel intacta y ser absorbidos por el organismo con riesgos teratogénicos y mutagénicos en la gestación y la lactancia.

Medidas preventivas

- Es prioritario evitar la exposición. Deben tomarse precauciones especiales para evitar el contacto con la piel.

6- Monóxido de carbono

Riesgos

El monóxido de carbono atraviesa fácilmente la placenta y puede privar al feto de oxígeno.

La intoxicación por esta sustancia se asocia con abortos, malformaciones congénitas, bajo peso al nacer, parto prematuro y problemas de desarrollo.

Medidas preventivas

- Deben adoptarse medidas de control técnico en combinación con prácticas de trabajo adecuadas y equipos de protección individual.

7- Plomo y sus derivados

Riesgos

La exposición de las embarazadas al plomo se asocia con la incidencia de abortos, casos de muerte fetal y trae consigo problemas de desarrollo especialmente del sistema nervioso y de los órganos de formación de sangre.

Medidas preventivas

- La Directiva 92/85/CEE prohíbe la exposición al plomo y sus compuestos de la trabajadora embarazada o en período de lactancia.

- El plomo es un metal cuya eliminación del cuerpo es muy lenta por lo que las mujeres en edad fértil pueden ser afectadas, debiendo ser informadas de ello por el empresario.

8- Agentes químicos y procedimientos industriales enumerados en la Directiva 90/394/CEE

Riesgos

Los procedimientos serían:

- Fabricación de auramina.

- Trabajos que supongan exposición a los hidrocarburos aromáticos policíclicos presentes en el hollín, el alquitrán o la brea.
- Trabajo que supongan exposición al polvo, el humo o a las nieblas producidas durante la calcinación y el afinado eléctrico de las matas de níquel.
- Procedimiento con ácido fuerte en la fabricación de alcohol isopropílico.
- Trabajos que supongan exposición a polvo de maderas duras

Todos estos procedimientos presentan riesgos cancerígenos en el embarazo y en el período de lactancia.

Medidas preventivas

- Se debe llevar a cabo una evaluación detallada de los riesgos y evitar la exposición.

9- Benceno

Riesgos

La exposición al benceno tiene marcados efectos potenciales de carácter teratogénico y carcinogénico y aumenta el riesgo de abortos espontáneos.

Medidas preventivas

Las mujeres embarazadas y las madres lactantes no deben ser empleadas en trabajos que entrañen exposición al benceno o a productos que contengan benceno.

9- LA PROTECCIÓN DE LA SALUD DE LA MUJER TRABAJADORA DURANTE EL EMBARAZO Y LA LACTANCIA. CONDICIONES DE TRABAJO



Condiciones de trabajo

- 1- Manipulación manual de cargas
- 2- Movimientos y posturas
- 3- Desplazamientos dentro o fuera del establecimiento
- 4- Trabajos de minería subterráneos
- 5- Equipos de trabajo y equipos de protección individual

1- Manipulación manual de cargas

Riesgos

La manipulación manual de cargas conlleva riesgos para el embarazo:

- Retarda el crecimiento del feto.
- Nacimientos de bajo peso.
- Abortos espontáneos y partos prematuros.
- Problemas cardiovasculares.
- Defectos en sistema nervioso central del feto.
- Lumbalgias.
- Caídas accidentales.

El riesgo depende del peso de la carga, de la manera de levantarla y de la frecuencia con que se realice esta actividad durante el tiempo de trabajo.

También puede haber riesgos para las trabajadoras que han dado a luz recientemente o madres en período de lactancia.

Medidas preventivas

- Evitar la manipulación o reducir el volumen de trabajo físico, teniendo en cuenta además el momento del embarazo.

2- Movimientos y posturas

Riesgos

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.

El alcance de cualquier riesgo de lesión depende de varios factores:

- 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.
- La conveniencia del equipo de trabajo utilizado.

Los problemas de postura pueden surgir en diversas fases del embarazo y tras la reincorporación al puesto de trabajo en función de cada trabajadora y de las actividades y condiciones de trabajo.

Estos problemas pueden aumentar a medida que avanza el embarazo, principalmente si el trabajo conlleva movimientos incómodos o largos períodos de pie o sentada sin cambiar de postura, al estar el cuerpo expuesto a riesgos de carga estática prolongada o mala circulación. Estos factores pueden contribuir al desarrollo de varices y dolores de espalda.

Medidas preventivas

- Se deben evitar trabajos que impliquen períodos de tiempo muy prolongados sin descanso, que le permitan realizar movimientos para mantener una buena circulación.

También se deben evitar los trabajos que obliguen a mantener posturas forzadas.



3- Desplazamientos dentro o fuera del establecimiento

Riesgos

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.

Medidas preventivas

- Modificaciones horarias para facilitar desplazamientos seguros y no estresantes del domicilio al trabajo y viceversa.

4- Trabajos de minería subterráneos

Riesgos

En el entorno de trabajo de una explotación minera coinciden riesgos de radiación, riesgos por dificultad de desplazamientos, imposibilidad de pausas y descansos etc

Medidas preventivas

- Se debe evitar trabajos en el interior de minas a trabajadoras gestantes y lactantes.

5- Equipos de trabajo y equipos de protección individual



Riesgos

Los equipos de trabajo y los equipos de protección individual no suelen estar concebidos para ser utilizados por mujeres embarazadas.

El embarazo y la lactancia conlleva transformaciones fisiológicas que pueden hacer que los equipos de trabajo y de protección no sólo sean incómodos sino también inseguros cuando no se ajustan debidamente o cuando se reduce la movilidad, destreza o coordinación de la trabajadora.

Medidas preventivas

- Los riesgos deben evitarse con la adaptación o sustitución por un equipo alternativo adecuado al estado de la mujer trabajadora embarazada que además va variando durante la gestación, a fin de que el trabajo pueda realizarse de una manera segura y sin ningún riesgo para la salud.
- No debe autorizarse el trabajo cuando no existen condiciones adecuadas de seguridad y de protección.