 <p>Unidad de Prevención de Riesgos Laborales Universidad Zaragoza</p>	Registros	Código: R-PRL-TES-01.07
	Unidad de Prevención de Riesgos Laborales	Revisión: 3
		Fecha: 12/09/2022
	Protección a la Función Reproductora frente a los riesgos derivados del trabajo	Página 1 de 7

LISTADO DE ADAPTACIONES GENERALES DEL PUESTO DE TRABAJO O LIMITACIÓN DE TAREAS PARA UNA TRABAJADORA EN PERIODO DE EMBARAZO Y/O POST-PARTO O LACTANCIA NATURAL


A. ADAPTACIÓN DE CONDICIONES DE TRABAJO PARA MUJERES EMBARAZADAS:

Se evitará:

- la carga de trabajo físico elevada o demanda física elevada
- la manipulación manual de cargas superiores a 3 kg
- las posturas forzadas mantenidas (flexión de tronco, trabajo en cuclillas)
- los trabajos en altura superior a 1 metro
- el uso generalizado de vehículo
- los largos periodos de pie
- golpes en el abdomen por falta de espacio
- situaciones de estrés laboral
- turnicidad y nocturnidad

Se posibilitará:


- la postura dinámica (sentada/de pie)
- la regulación propia de las pausas en las tareas
- unas condiciones de temperatura y humedad adecuadas
- la adaptación del volumen y la frecuencia de la carga física
- la adaptación del volumen y la frecuencia de la carga mental
- el horario flexible
- el regular la carga docente de manera que no tenga muchas clases prácticas seguidas
- periodos y lugares de descanso, donde poder tumbarse si fuera necesario
- mobiliario ergonómico, sobre todo silla con regulación de la altura

 <p>Unidad de Prevención de Riesgos Laborales Universidad Zaragoza</p>	Registros	Código: R-PRL-TES-01.07
	Unidad de Prevención de Riesgos Laborales	Revisión: 3
	Protección a la Función Reproductora frente a los riesgos derivados del trabajo	Fecha: 12/09/2022
		Página 2 de 7

B. LIMITACIÓN DE TAREAS PARA EMBARAZADAS Y/O EN PERIODO DE POST-PARTO O DE LACTANCIA NATURAL:

1.- Separar a la trabajadora de los agentes de riesgo específico (físicos, químicos, biológicos o ergonómicos):

- **Ruido:** valores superiores a 80 dB (A) o 135 dB (C) de pico, desde la semana 20. Lactante no.
- **Vibraciones:** cuando el valor de la aceleración A(8) sea mayor de 0,25 m/s² para vibraciones de cuerpo entero o del sistema mano-brazo por el uso de herramientas manuales de grandes dimensiones, desde inicio situación. Lactante no.
- **Radiaciones ionizantes:** para exposiciones > 1mSv, desde inicio situación. La dosis máxima permisible para las mujeres embarazadas es de 1mSv, es decir, se limitará a que la dosis recibida por el feto sea menor de 1 mSv, comparable a 2 mSv en el abdomen de la trabajadora. Lactante no.
- **Radiaciones no ionizantes:** no podrá usar equipos de diatermia. Con equipos industriales, desde inicio situación. Con el resto, evaluación de la distancia a la fuente de emisión. Lactante no.
- **Temperaturas extremas:** por frío, en temperaturas inferiores a 10°C, evaluar. Por calor, con temperaturas superiores a 33°C, evaluar.
- **Atmósferas de sobrepresión elevada:** desde inicio situación. Lactante no.
- Trabajos en minas subterráneas: desde inicio situación. Lactante no.
- **Agentes químicos tóxicos:** del anexo VIII RD 298/2009 desde inicio situación. Del Anexo VII con evaluación de la exposición. Para lactante, además agentes con frase H362.

 <p>Unidad de Prevención de Riesgos Laborales Universidad Zaragoza</p>	Registros	Código: R-PRL-TES-01.07
	Unidad de Prevención de Riesgos Laborales	Revisión: 3
	Protección a la Función Reproductora frente a los riesgos derivados del trabajo	Fecha: 12/09/2022
		Página 3 de 7


ANEXO	FRASE H	INDICACIÓN DE PELIGRO
VII RD 39/1997	H310	Mortal en contacto con la piel
	H311	Tóxico en contacto con la piel
	H341	Se sospecha que produce efectos genéticos
	H351	Se sospecha que provoca cáncer
	H361	Se sospecha que perjudica la fertilidad o daña al feto
	H371	Puede provocar daños en los órganos
	H361d	Se sospecha que daña al feto
	H361f	Se sospecha que perjudica la fertilidad
	H361fd	Se sospecha que perjudica la fertilidad. Se sospecha que daña al feto
Anexo VIII-A	H340*	Puede provocar efectos genéticos
	H360	Puede perjudicar la fertilidad o daña al feto
	H360D	Puede dañar al feto
	H360F	Puede perjudicar la fertilidad
	H360FD	Puede perjudicar la fertilidad. Puede dañar al feto
	H360Fd	Puede perjudicar la fertilidad. Se sospecha que daña al feto
	H360Df	Puede dañar al feto. Se sospecha que perjudica la fertilidad
	H370	Puede provocar daños en los órganos
	H350*	Puede provocar cáncer
	H350i*	Puede provocar cáncer por inhalación

Tabla 22: Frases de indicación de peligro Anexos VII y VIII-A del RD 39/1997

- **Agentes biológicos:** excepto grupo 1, desde inicio situación según serología de la trabajadora que confirme que no es inmune. Concretamente para Rubeola, Sarampión, Parotiditis (a las 12 semanas de gestación se puede reincorporar), Varicela zoster, Parvovirus B-19, Citomegalovirus, Brucella, Fiebre Q.
- **Manipulación manual de cargas:** no deben manipularse cargas ni a la altura de la cabeza ni a media pierna por encima de las 28 semanas. Lactante no.

PESOS TEÓRICOS MÁXIMOS (Kg) POR DEBAJO DE LOS CUALES NO HABRÍA RIESGO EN EL EMBARAZO						
	<= 20 semanas		>20 semanas (5º mes)		>28 semanas (7º mes)	
	Manipulación próxima al cuerpo	Manipulación alejada del cuerpo	Manipulación próxima al cuerpo	Manipulación alejada del cuerpo	Manipulación próxima al cuerpo	Manipulación alejada del cuerpo
Altura de la cabeza	7,8	4,2	5,2			
Altura del hombro	11,4	6,6	7,6	4,4	3,8	3,8
Altura del codo	15*	7,8	10	5,2	5	5
Altura de los nudillos	12	8	8	4,8	4	4
Altura de media pierna	8,4	4,8	5,6			

Tabla 13: Pesos teóricos máximos (Kg) por debajo de los cuales no habría riesgo en el embarazo.

 <p>Unidad de Prevención de Riesgos Laborales Universidad Zaragoza</p>	Registros	Código: R-PRL-TES-01.07
	Unidad de Prevención de Riesgos Laborales	Revisión: 3
	Protección a la Función Reproductora frente a los riesgos derivados del trabajo	Fecha: 12/09/2022
		Página 4 de 7

MANEJO MANUAL DE CARGAS	FRECUENCIA	SEMANA DE INICIO DEL RIESGO EMBARAZO ÚNICO			SEMANA DE INICIO DEL RIESGO EMBARAZO MÚLTIPLE		
		Tiempo de exposición al riesgo			Tiempo de exposición al riesgo		
		>5 h/día	3-5 h/día	2-3 h/día	>5 h/día	3-5 h/día	2-3 h/día
> 10 kg	>=4 veces/hora	20	22	24	18	20	22
	< 4 veces/hora	24	26	28	22	24	26
Entre 4 y 10 kg	>=4 veces/hora	24	28	30	22	26	28
	< 4 veces/hora	28	34	36	26	32	34
< 4 kg		Riesgo tolerable	Riesgo tolerable	Riesgo tolerable	Riesgo tolerable	Riesgo tolerable	Riesgo tolerable

Tabla 14: Manejo manual de cargas: semana de inicio de riesgo

- **Flexión del tronco**, inclinaciones por debajo de la rodilla: las inclinaciones del tronco que superen los 60°, mediante el cual la trabajadora alcanza el polo inferior de la rótula con sus dedos. La postura de flexión del tronco mantenida más de 1 minuto se puede considerar de la misma manera que repetitividad mayor.


FLEXIÓN DEL TRONCO	SEMANA DE INICIO DEL RIESGO EMBARAZO ÚNICO			SEMANA DE INICIO DEL RIESGO EMBARAZO MÚLTIPLE		
	Tiempo de exposición al riesgo			Tiempo de exposición al riesgo		
	>5 h/día	3-5 h/día	2-3 h/día	>5 h/día	3-5 h/día	2-3 h/día
Repetidamente (más de 10 veces/hora)	20	22	24	18	20	22
Intermitentemente (entre 2 y 10 veces/hora)	28	34	36	26	32	34
Intermitentemente (menos de 2 veces/hora)	Riesgo tolerable	Riesgo tolerable	Riesgo tolerable	Riesgo tolerable	Riesgo tolerable	Riesgo tolerable

Tabla 15: Flexión de tronco repetida considerando siempre el grado de ésta: semana de inicio de riesgo

- **Bipedestación** estática ininterrumpida:

BIPEDESTACIÓN ININTERRUMPIDA ESTÁTICA	SEMANA DE INICIO DEL RIESGO EMBARAZO ÚNICO			SEMANA DE INICIO DEL RIESGO EMBARAZO MÚLTIPLE		
	Tiempo de exposición al riesgo			Tiempo de exposición al riesgo		
	>5 h/día	3-5 h/día	2-3 h/día	>5 h/día	3-5 h/día	2-3 h/día
	22	26	30	20	24	26

Tabla 18: Bipedestación ininterrumpida estática: semana de inicio de riesgo

 <p>Unidad de Prevención de Riesgos Laborales Universidad Zaragoza</p>	Registros	Código: R-PRL-TES-01.07
	Unidad de Prevención de Riesgos Laborales	Revisión: 3
	Protección a la Función Reproductora frente a los riesgos derivados del trabajo	Fecha: 12/09/2022
		Página 5 de 7

- **Bipedestación** dinámica:

BIPEDESTACIÓN DINÁMICA	SEMANA DE INICIO DEL RIESGO EMBARAZO ÚNICO			SEMANA DE INICIO DEL RIESGO EMBARAZO MÚLTIPLE		
	Tiempo efectivo de trabajo			Tiempo efectivo de trabajo		
	>5 h/día	3-5 h/día	2-3 h/día	>5 h/día	3-5 h/día	2-3 h/día
	30	34	Riesgo tolerable	28	32	Riesgo tolerable


Tabla 19: Bipedestación dinámica: semana de inicio de riesgo

- **Sedestación** prolongada:

SEDESTACIÓN	SEMANA DE INICIO DEL RIESGO EMBARAZO ÚNICO			SEMANA DE INICIO DEL RIESGO EMBARAZO MÚLTIPLE		
	Tiempo de exposición al riesgo			Tiempo de exposición al riesgo		
	>5 h/día	3-5 h/día	2-3 h/día	>5 h/día	3-5 h/día	2-3 h/día
Sin posibilidad de cambios de postura	33	37	Riesgo tolerable	31	34	Riesgo tolerable
Con posibilidad de cambios de postura	Riesgo tolerable	Riesgo tolerable	Riesgo tolerable	Riesgo tolerable	Riesgo tolerable	Riesgo tolerable

Tabla 20: Sedestación: semana de inicio de riesgo

- **Actividades deportivas:**

 Unidad de Prevención de Riesgos Laborales Universidad Zaragoza	Registros	Código: R-PRL-TES-01.07
	Unidad de Prevención de Riesgos Laborales	Revisión: 3
	Protección a la Función Reproductora frente a los riesgos derivados del trabajo	Fecha: 12/09/2022
		Página 6 de 7

ACTIVIDAD DEPORTIVA	TIPO DE ACTIVIDAD	SEMANA DE INICIO DEL RIESGO EMBARAZO ÚNICO	SEMANA DE INICIO DEL RIESGO EMBARAZO MÚLTIPLE
Deportista Profesional	Deportes con riesgo de contacto	12	12
	Deportes que generen un importante aumento de la presión abdominal	20	18
	Deportes que conlleven flexo extensiones forzadas del raquis lumbar	20	18
Profesoras de gimnasia	De baja demanda física	30	28
	De alta demanda física	24	22
	De contacto repetido	12	12
Deportistas profesionales y Profesoras de deportes multiaventura / Profesiones prohibidas por ley en embarazadas	Riesgo de impacto pélvico indirecto de alta energía o repetido (paracaidismo, parapente, rafting, esquí acuático, equitación, submarinismo ...) ANEXO VIII-A Real Decreto 298/2009	Desde la solicitud	Desde la solicitud

Tabla 21: Desarrollo de actividad deportiva: semana de inicio de riesgo


- **Trabajos en altura**, uso de escaleras de mano o trepar por escalas o postes:

ESCALERAS MANUALES			
FRECUENCIA (nº veces/jornada)	DISTANCIA AL SUELO	SEMANA DE INICIO DEL RIESGO EMBARAZO ÚNICO	SEMANA DE INICIO DEL RIESGO EMBARAZO MÚLTIPLE
< 4 veces / jornada	Más de 1 metro	37	32
	Menos de 1 metro	Riesgo tolerable	Riesgo tolerable
4 a 8 veces / jornada	Más de 1 metro	30	28
	Menos de 1 metro	34	32
> 8 veces / jornada	Más de 1 metro	26	24
	Menos de 1 metro	30	28

Tabla 17: Trepar escaleras manuales: semana de inicio de riesgo

ESCALAS Y POSTES VERTICALES			
FRECUENCIA (nº veces/jornada)	DISTANCIA AL SUELO	SEMANA DE INICIO DEL RIESGO EMBARAZO ÚNICO	SEMANA DE INICIO DEL RIESGO EMBARAZO MÚLTIPLE
< 4 veces / jornada	Más de 1 metro	26	24
	Menos de 1 metro	34	32
4 a 8 veces / jornada	Más de 1 metro	20	18
	Menos de 1 metro	26	24
> 8 veces / jornada	Más de 1 metro	18	16
	Menos de 1 metro	20	18

Tabla 16: Trepar escalas y postes verticales: semana de inicio de riesgo

 <p>Unidad de Prevención de Riesgos Laborales Universidad Zaragoza</p>	Registros	Código: R-PRL-TES-01.07
	Unidad de Prevención de Riesgos Laborales	Revisión: 3
		Fecha: 12/09/2022
	Protección a la Función Reproductora frente a los riesgos derivados del trabajo	Página 7 de 7

- **Agresiones abdominales:** los puestos de la UZ son de nivel de riesgo II, actividades que no requieren la contención como actividad principal. Hará falta un registro de incidencias que acredite el riesgo para retirar en la semana 12 de gestación.
- **Trabajos en solitario** sin posibilidad de auxilio: desde inicio situación. Lactante no.
- **Trabajos en turno nocturno:** según evaluación, embarazada y lactante.

2.- Posibilitar el trabajo temporal en zonas alejadas de los agentes de riesgo que estén presentes en su puesto de trabajo, según informe de evaluación.