

La UPRL informa: campaña maternidad (V)



MATERNIDAD V: TRABAJADORAS SIN RIESGO ESPECÍFICO DURANTE EL EMBARAZO

En la Universidad de Zaragoza en torno al 48 o 50% de las trabajadoras están en edad fértil, por lo que en un determinado periodo de su contrato pueden verse en situación de embarazo, parto o lactancia natural materna.

De este porcentaje, el colectivo de profesoras constituye entre un 36 o 40 % y el personal técnico de gestión y administración y servicios entre un 10 o 12%.

Si nos centramos en el colectivo de profesoras, dejando aparte las profesoras asociadas de las que ya se trató en la nota anterior, existen numerosas trabajadoras que imparten clases teóricas o prácticas que no conllevan un riesgo específico para la concepción, el embarazo o la lactancia natural materna.

No obstante, pueden existir en estos puestos de trabajo otros riesgos generales que tienen que ver con la carga física o la ergonomía, que pueden ser constitutivas de riesgo para el embarazo (no para la lactancia) dependiendo de las condiciones en las que se den (tiempo de exposición, frecuencia, falta de descansos, etc.)

Alguno de los riesgos más comunes que se puede dar en el colectivo del profesorado pueden ser los siguientes:

➤ Bipedestación:

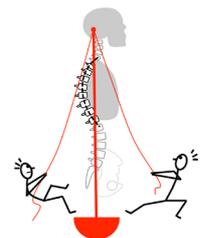
Cada postura de trabajo tiene asociada una carga metabólica determinada (gasto energético), mayor en las posturas de pie que en las de sentado, debido a la mayor participación de musculatura para mantener la postura en equilibrio. Por lo tanto, el porcentaje de tiempo de trabajo en bipedestación va a hacer que el gasto metabólico sea mayor y aparezca antes la fatiga.

Existen 2 tipos posibles de bipedestación:

- La bipedestación dinámica intermitente, en la que se puede deambular o alternar con la sedestación.
- La bipedestación estática ininterrumpida, en la que no se puede andar o alternar la posición, que dificulta la circulación sanguínea en las extremidades inferiores, produciéndose una estenosis venosa y sobrecarga en la musculatura lumbar.

En la Universidad de Zaragoza los puestos de trabajo con riesgo por bipedestación estática ininterrumpida son muy excepcionales, casi inexistentes.

No obstante, existen muchos en los que se puede dar el riesgo de bipedestación dinámica prolongada discontinua o intermitente. Por ejemplo, todas aquellas profesoras que imparten más de 3 horas de clases seguidas, pueden tener un factor de riesgo durante el embarazo, dependiendo de la semana de gestación en la que se encuentren.



La UPRL informa

Las mutuas utilizan una guía para valorar estos riesgos, la “Guía de ayuda para la valoración del riesgo durante el embarazo” elaborada por el Instituto Nacional de Seguridad Social (INSS), la Sociedad Española de Ginecología y Obstetricia (SEGO) y la Asociación de Mutuas Colaboradoras con la Seguridad Social (AMAT), que ya va por su tercera edición y en la que se fijan los criterios para considerar o no la existencia de riesgo durante el embarazo o la lactancia natural materna.

En esta guía se indica que, si la bipedestación dinámica se produce de 3 a 5 horas al día en su puesto de trabajo, la mujer embarazada podría tener riesgo a partir de la semana 34 de gestación, pero si está de pie por más de 5 horas al día, el riesgo comenzaría en la semana 30 de gestación (todo esto teniendo en cuenta que el embarazo no fuera múltiple, donde en ese caso se adelantaría las semanas donde habría riesgo).

GUÍA DE AYUDA PARA LA VALORACIÓN DEL RIESGO LABORAL DURANTE EL EMBARAZO



Tercera edición



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

Tabla sacada de la “Guía de ayuda para la valoración del riesgo durante el embarazo”

➤ Flexión del tronco más de 60°:

En la mujer embarazada la flexión del tronco puede aumentar la presión intraabdominal y la frecuencia cardíaca.

El riesgo para la mujer embarazada se da cuando la flexión del tronco es de unos 60°, que suelen ser aquellas inclinaciones en las que la persona llega con los dedos a la parte inferior de su rótula. Si esto se produce de manera esporádica no existe riesgo, pero si se produce de 2 a 10 veces a la hora entre 2 o 3 horas al día en la jornada laboral, puede comenzar a existir riesgo en la semana 36 de gestación.



Este riesgo puede ser más frecuente en la impartición de clases prácticas que en las clases teóricas. Muchas veces este riesgo va asociado a la manipulación de cargas.

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



Tabla sacada de la “Guía de ayuda para la valoración del riesgo durante el embarazo”

La UPRL informa

➤ Manipulación manual de cargas:

Manipulación manual de cargas es cualquier operación de transporte o sujeción (levantamiento, colocación, empuje, tracción, etc.) de una carga (objeto susceptible de ser movido) por parte de una o varias personas trabajadoras que por sus características o condiciones ergonómicas inadecuadas entrañe riesgo.

Debido a los cambios fisiológicos que sufren las embarazadas (aumento de lordosis lumbar, prominencia abdominal, etc.) es uno de los riesgos más frecuentes sobre todo en el segundo y tercer trimestre de embarazo.

En la manipulación manual de cargas, no solo influye el factor peso en el riesgo, sino además la distancia horizontal (cuanto más alejada del cuerpo esté la carga peor) y el desplazamiento vertical, el tipo de agarre de la carga, el giro del tronco, la frecuencia de manipulación, la distancia del desplazamiento llevando la carga, etc.

La manipulación manual de cargas no suele ser un factor de riesgo presente en las clases teóricas universitarias, pero si puede serlo en aquellas clases prácticas o teórico-prácticas donde haya que sacar determinado material de consulta o apoyo para esta clase.

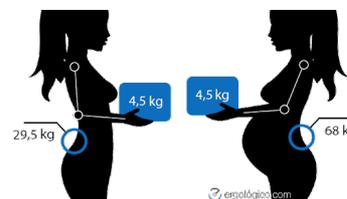
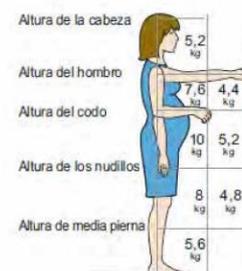


Imagen de ergológico.com

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

Tablas sacadas de la "Guía de ayuda para la valoración del riesgo durante el embarazo"



Peso teórico máximo recomendado entre la semana 20 y 28 en función de la zona de manipulación en trabajadoras gestantes.

Estos 3 factores de riesgos deben tenerse en cuenta en determinados puestos de trabajo que figuran en la ["Lista de puestos de trabajo exentos de riesgo específico para trabajadoras embarazadas, en periodo de post-parto o lactancia natural materna"](#), y que la UPRL los tendrá que re-evaluar cuando la trabajadora informe de su nueva situación.

Puede consultar el cuestionario de factores ergonómicos durante el embarazo en la nota informativa III de "UPRL informa: campaña de maternidad".

Si se detectase uno de estos riesgos en la evaluación de riesgos de la trabajadora, la UPRL propondrá adaptaciones de tareas como podrían ser:

- Repartir las clases que se imparten en un día entre varios días para evitar más de 3 horas seguidas en bipedestación
- Manipular pesos menores de 3 kilos
- Evitar las flexiones de tronco de $\geq 60^\circ$ repetidas
- Posibilitar periodos de descanso a demanda de la trabajadora



Consulte el ["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"](#)

La UPRL informa

Si las adaptaciones no se han podido llevar a la práctica, la trabajadora siempre tendrá la opción de solicitar a la mutua MAZ el estudio de su caso para ver si existe riesgo durante el embarazo que pudiera dar lugar a la concesión de una baja laboral y su prestación.

Todas estas diligencias se hacen actualmente desde su página web en el siguiente enlace: <https://www.maz.es/PrestacionesYServicios/Paginas/SolicitudPrestaciones.aspx>

La forma de ponerse en contacto con la UPRL es a través de nuestra página web en el siguiente enlace en el que debes indicar tu situación: <https://uprl.unizar.es/medicina-trabajo/comunicacion-de-situacion-de-embarazo-parto-reciente-lactancia-natural-periodo>



Unidad de
Prevención de
Riesgos Laborales
Universidad Zaragoza
Seguridad Laboral