

MARTIN ANDORRA, S.L.

Prevención de riesgos embarazo y lactancia

Índice

1.- INTRODUCCIÓN	Pág. 2
2.- MARCO NORMATIVO BÁSICO	Pág. 2
3.- RIESGOS PARA EL EMBARAZO Y LA LACTANCIA	Pág. 3
3.1.- IDENTIFICAR Y EVALUAR LOS RIESGOS	Pág. 3
3.2.- ELIMINAR LOS RIESGOS	Pág. 4
3.3.- RELACIÓN DE PUESTOS DE TRABAJO EXENTOS DE RIESGO	Pág. 6

1.- Introducción

La exposición en el trabajo a posturas forzadas, manipulación de cargas, ruido o estrés pueden suponer un riesgo para la salud de la mujer embarazada.

Los riesgos laborales que afectan al embarazo y la lactancia pueden prevenirse, ya sea eliminándolos o adoptando las medidas preventivas necesarias para evitar la exposición a estos riesgos. Por ello, el objetivo de este "Plan de Prevención de Riesgos durante el Embarazo y la Lactancia" es presentar el conocimiento científico, la normativa y las pautas necesarias para prevenir dichos riesgos.

2.- Marco normativo básico

Constitución española

Artículo 15: Derecho fundamental a la vida y a la integridad física y moral.

Artículo 43: Derecho constitucional a la protección de la salud.

Artículo 40.2: Los poderes públicos deben velar por la seguridad e higiene en el trabajo.

Directiva 92/85/CEE, relativa 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 periodo de lactancia

Es la principal pieza normativa relativa a la prevención de los riesgos para la maternidad. Establece los criterios de referencia para promover la prevención y protección de la salud frente a los riesgos para la reproducción y la maternidad y una clara definición de las posibles situaciones en relación a la protección del embarazo y la lactancia. También incluye una relación no exhaustiva de los agentes, procedimientos y condiciones de trabajo de riesgo.

La Directiva 92/85/CEE, distingue tres situaciones en relación a la protección de la maternidad:

- **Trabajadora embarazada:** Cualquier trabajadora embarazada que comunique su estado en la empresa, con arreglo a las legislaciones o prácticas estatales.
- **Trabajadora que haya dado a luz:** Cualquier trabajadora que haya dado a luz, en el sentido de las legislaciones o prácticas estatales, que comunique su estado en la empresa, con arreglo a dichas legislaciones y/o prácticas.
- **Trabajadora en periodo de lactancia:** Cualquier trabajadora en periodo de lactancia, en el sentido de las legislaciones o prácticas estatales, que comunique su estado en la empresa, con arreglo a dichas legislaciones y/o prácticas.

Ley 31/1995 de Prevención de Riesgos Laborales

Establece en su artículo 26 establece las obligaciones que debe cumplir el empresario para asegurar la protección de la maternidad en el centro de trabajo.

"1. La evaluación de los riesgos a que se refiere el artículo 16 de la presente Ley deberá comprender la determinación de la naturaleza, el grado y la duración de la exposición de las trabajadoras en situación de embarazo o parto reciente 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. Si los resultados de la evaluación revelasen un riesgo para la seguridad y la salud o una posible repercusión sobre el embarazo o la lactancia de las citadas trabajadoras, el empresario adoptará las medidas necesarias para evitar la exposición a dicho riesgo, a través de una adaptación de las condiciones o del tiempo de trabajo de la trabajadora afectada. Dichas medidas incluirán, cuando resulte necesario, la no realización de trabajo nocturno o de trabajo a turnos.”

3.- Riesgos para el embarazo y la lactancia

El embarazo y la lactancia son un periodo de bienestar, salud y vitalidad para las mujeres sanas y con hábitos de vida saludable. Sin embargo, las mujeres embarazadas, que han dado a luz recientemente o que están lactando constituyen un grupo de trabajadoras especialmente vulnerables a algunos riesgos laborales debido a los cambios biológicos que se producen en sus cuerpos durante el embarazo y la lactancia, que acentúan algunos riesgos presentes en los lugares de trabajo.

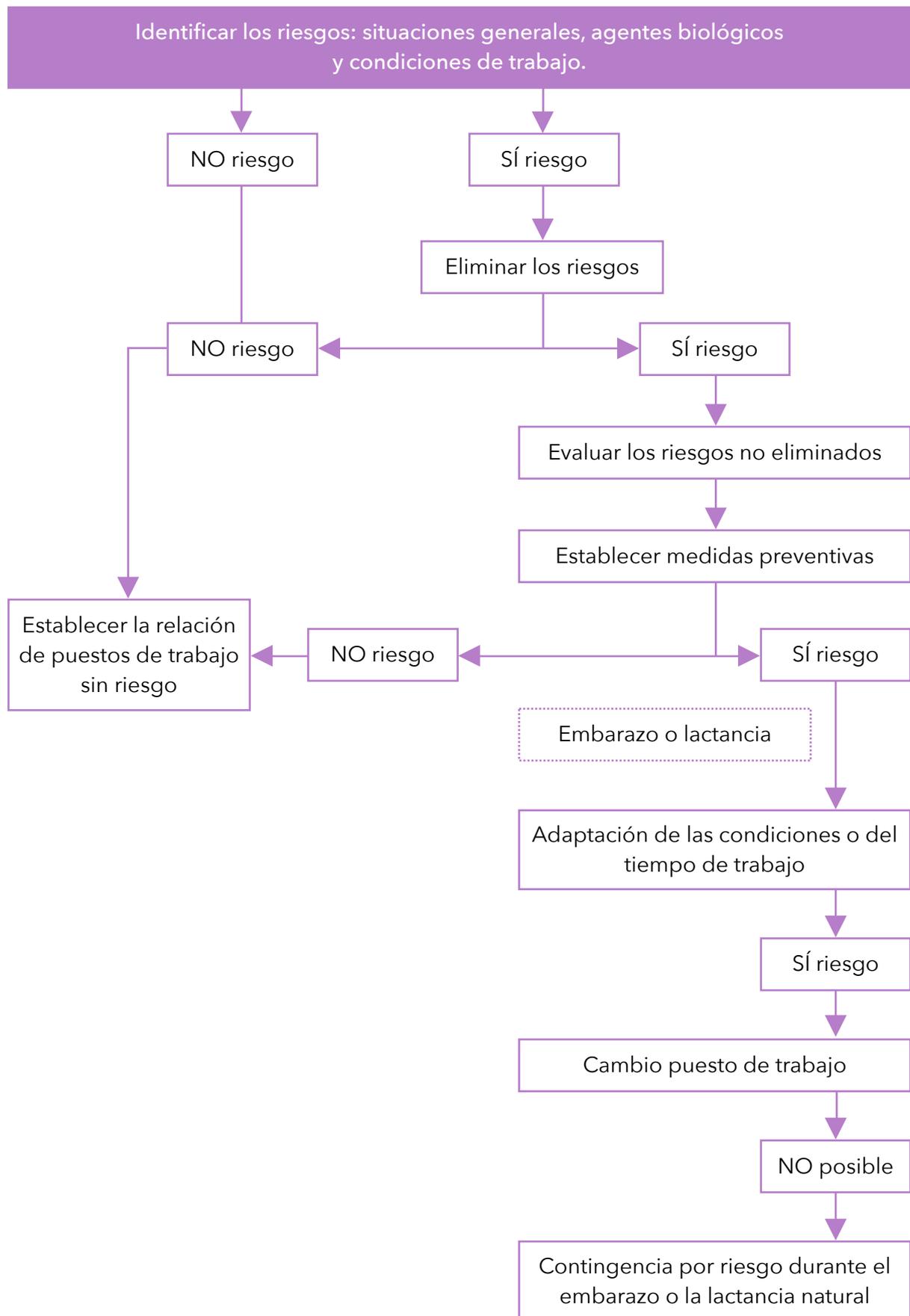
Durante el embarazo y la lactancia se producen importantes cambios fisiológicos y psicológicos en las mujeres para garantizar que el feto en desarrollo y los recién nacidos disponen de todo lo necesario para desarrollarse adecuadamente. Entre los cambios más importantes destacan:

- Modificación del sistema endocrino.
- Modificación del sistema respiratorio y circulatorio para responder al incremento de la demanda de oxígeno. El volumen respiratorio aumenta hasta un 40%. Por ello, se puede producir un aumento de la inhalación de sustancias tóxicas presentes en los lugares de trabajo.
- Incremento del volumen de sangre, reduciéndose la capacidad del corazón para adaptarse al ejercicio físico y aumentando la presión venosa en las piernas, lo que dificulta permanecer de pie durante periodos de tiempo prolongados.
- Aumento de la curvatura de la parte inferior de la columna vertebral y aumento del volumen abdominal que afectan a los trabajos estáticos.
- Incremento de las necesidades de energía.

Como vemos, durante el embarazo y la lactancia, madre, feto y criatura forman un ecosistema que es necesario proteger, para ello, es necesario garantizar un entorno laboral saludable, tanto en los aspectos físicos, como en los psicológicos y emocionales.

3.1.- Identificar y evaluar los riesgos

La Ley de Prevención de Riesgos Laborales recoge la obligatoriedad del empresario de adoptar las medidas necesarias para evitar cualquier exposición al riesgo para la seguridad o la salud de las mujeres y su descendencia durante el embarazo o en periodo



MARTIN ANDORRA, S.L.

La empresa debe identificar todos los peligros y situaciones generales, así como los agentes físicos, biológicos o químicos y las condiciones de trabajo que pueden suponer un riesgo potencial para la salud de la mujer embarazada, que ha dado a luz recientemente o en periodo de lactancia. Los riesgos y factores de riesgo para las mujeres embarazadas, que han dado a luz recientemente o están dando el pecho pueden deberse a la exposición a agentes biológicos, físicos o químicos o debidos a factores ergonómicos, psicosociales o de otros tipos.

La siguiente tabla enumera los riesgos y factores de riesgo presentes en el centro de trabajo, col·legi Santo Tomás, que pueden suponer un riesgo para la salud de las mujeres embarazadas.

Tipo de riesgo	Factores de riesgo
Agentes físicos	- Movimientos y posturas forzadas
Agentes biológicos	- El personal docente no está en contacto con agentes biológicos
Agentes químicos	- El personal docente no está en contacto con agentes químicos
Psicosociales	- Estrés - Fatiga
Otros riesgos	- Trabajo en altura (subirse a una escalera para colocar decorados)

3.2.- Eliminar los riesgos

Atendiendo a la obligación de eliminar los riesgos que se han identificado, la empresa adopta las siguientes decisiones en relación a las trabajadoras embarazadas:

- Prohibición de las tareas que requieran subirse a escaleras de mano, taburetes o banquetas de escalón, plataformas u otras superficies elevadas donde una pérdida del equilibrio podría suponer un riesgo de lesión.
- Durante los 6 primeros meses de embarazo prohibición de desplazamiento regular de cargas mayores de 5 kg y prohibición de desplazamiento ocasional de cargas mayor de 10 kg. Desde el séptimo mes prohibición absoluta de realizar ningún manejo manual de cargas.
- No es aconsejable permanecer constantemente de pie o en posición sentada y se deben alternar ambas posturas.
- En la silla debe adoptarse una postura adecuada, evitando sobrecargar el cuello, las muñecas y las lumbares.

MARTIN ANDORRA, S.L.

- Recomendación de vacunación para evitar gripe, varicela...

En el centro de trabajo está prohibido fumar, los trabajadores no están expuestos a sonidos superiores a los 80 decibelios, tampoco están expuestos al polvo de tiza, no hay maquinaria pesada ni peligrosa y se mantiene una climatización óptima de las estancias y una intensidad lumínica adecuada a las necesidades de los espacios de trabajo.

3.3.- Relación de puestos de trabajo exentos de riesgo

El empresario debe determinar, previa consulta con la representación de los trabajadores, la relación de los puestos de trabajo exentos de riesgos para las trabajadoras embarazadas y/o en periodo de lactancia. La totalidad de trabajadores/as de la empresa desempeñan la función de maestros/as de educación infantil y primaria.

Como primera opción se debe intentar que las adaptaciones del puesto de trabajo consigan eliminar los riesgos. Así pues, dados los escasos riesgos presentes en el centro de trabajo, un colegio de educación infantil y primaria, con el cumplimiento de las prohibiciones y recomendaciones dispuestas en el apartado anterior se puede considerar el puesto de trabajo exento de riesgo para la mujer embarazada y/o en lactancia.

MARTIN ANDORRA, S.L.

El presente plan ha sido ratificado por el administrador único de MARTIN ANDORRA, S.L. el 2 de octubre de 2023.

Firmado digitalmente
por
JOAQUIN MARTIN (R:
B60134889)
Fecha: 2023.10.02
11:47:16 +02'00'

JOAQUIN
MARTIN (R:
B60134889)

MARTIN ANDORRA, S.L.
N.I.F. B-60134889
C/ Eusebi Güell 31-35 08830
Sant Boi de Llobregat (Barcelona)

Joaquín Martín Andorrà
Administrador único

MARTIN ANDORRA, S.L.