

# Oficina de Asesoramiento Técnico e Información de Prevención de Riesgos Laborales de CEME-CEOE

**CIRCULAR INFORMATIVA**

**Fecha: 13/09/2018**  
**Número: PRL26/2018**

## **FACTORES DE RIESGO ERGONÓMICOS PARA TRABAJADORAS EN SITUACIÓN DE EMBARAZO O LACTANCIA. POSTURAS FORZADAS.**

Las posturas forzadas son aquellas que se adoptan lejos de una posición neutra (flexión, extensión, torsión, desviación, aducción y abducción) o aquellas posturas estáticas (sentada o de pie) que se mantienen en un tiempo prolongado causando un compromiso biomecánico al organismo.

Cuando la postura de pie se mantiene prolongada más de cuatro horas en la jornada laboral, se considera como “bipedestación prolongada”.

Se consideran “inclinaciones repetidas” cuando se realizan más de 10 veces por hora.

### **EFFECTOS EN EL EMBARAZO Y LA LACTANCIA**

#### Embarazada:

1. Mayor prevalencia de trastornos musculoesqueléticos (lumbalgias, tendinitis, túnel carpiano, etc.).
2. Aumento de riesgo de sufrir esguinces.
3. Aparición de edemas y varices en las extremidades inferiores.
4. Aumento de riesgo de trombosis venosa profunda.
5. En postura de bipedestación forzada, mareos y desmayos, así como calambres nocturnos y piernas cansadas.
6. Fatiga.
7. Dificultades en el momento del parto.

Feto: En bipedestación prolongada, se asocia a una incidencia mayor de abortos espontáneos, mortinatos, bajo peso al nacer y parto prematuro.

Periodo de riesgo: Todo el embarazo para la bipedestación prolongada. El último trimestre supone un riesgo de padecer especialmente lumbalgias, dentro de los trastornos musculoesqueléticos.

FINANCIADO POR:

COD. ACCION AT2017-0064



MINISTERIO  
DE TRABAJO, MIGRACIONES  
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN  
ESTATAL PARA  
LA PREVENCIÓN  
DE RIESGOS  
LABORALES, F.S.P.

CEME-CEOE  
CONFEDERACIÓN DE EMPRESARIOS DE MELILLA

# Oficina de Asesoramiento Técnico e Información de Prevención de Riesgos Laborales de CEME-CEOE

## CIRCULAR INFORMATIVA

Fecha: 13/09/2018  
Número: PRL26/2018

### ¿QUÉ TIPO DE TAREAS SUPONEN UN RIESGO PARA LAS TRABAJADORAS EMBARAZADAS?

- Tareas que impliquen la adopción de posturas forzadas, como, por ejemplo, tener que realizar alcances verticales u horizontales con los brazos o flexión/extensión del tronco.
- Trabajo en espacios reducidos, sobre todo al final del embarazo.
- Todas las tareas que obliguen a mantener una postura muy estática en el tiempo, bien sea de pie o sentada.
- También se consideran forzadas las posturas sedentarias con movimientos repetitivos de lateralización.
- Trabajos sedentarios de oficina o uso intensivo de videoterminales.
- La conducción de vehículos que supone sedestación prolongada, en postura sub-óptima, y con exposición concurrente a vibraciones de cuerpo entero.

### MEDIDAS PREVENTIVAS

#### Medidas de diseño del puesto y la organización del trabajo:

- Evitar posturas forzadas o extremas al realizar la tarea mediante el rediseño del puesto de trabajo y la adaptación del mismo a las medidas, alcances y necesidades de espacio de la embarazada.
- Bajar el plano de trabajo por debajo del abdomen para la realización de tareas manuales.
- Reubicación de los elementos de trabajo dentro de las nuevas áreas de alcance funcional.
- Favorecer el cambio postural con cierta frecuencia.
- Fomentar periodos cortos de deambulación asegurándose de que las vías de circulación son anchas, seguras y sin obstáculos.
- Disponer de asientos regulables preferentemente con mecanismo sincro (movimiento coordinado del asiento y del respaldo) y un asiento con ancho de base suficiente.
- Sentarse en un ángulo de 110º para evitar la compresión en sedestación.
- Disponer de reposapiés en los trabajos sentados y de pie.
- Reducir o suprimir el trabajo nocturno y a turno ya que es un agravante de la carga de trabajo.
- Evitar puestos de trabajo con ritmos impuestos.
- Establecer relaciones actividad-descanso adecuadas.

FINANCIADO POR:

COD. ACCION AT2017-0064



MINISTERIO  
DE TRABAJO, MIGRACIONES  
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN  
ESTATAL PARA  
LA PREVENCIÓN  
DE RIESGOS  
LABORALES, F.S.P.

CEME-CEOE  
CONFEDERACIÓN DE EMPRESARIOS DE MELILLA

# Oficina de Asesoramiento Técnico e Información de Prevención de Riesgos Laborales de CEME-CEOE

## CIRCULAR INFORMATIVA

Fecha: 13/09/2018  
Número: PRL26/2018

Criterios posturales: Son orientativos y aplicables a trabajadoras sin problemas de salud siendo el profesional de la salud el que, dada la gran influencia que ejercen los factores personales, ajustará y propondrá las medidas adecuadas en cada caso, según la evolución de cada una de las situaciones.

Se deben evitar las inclinaciones repetidas que supongan un esfuerzo físico importante o problemas de equilibrio. Se debe fomentar la alternancia postural. En cuanto a la bipedestación prolongada:

- Durante el primer y segundo trimestre de embarazo se deberán establecer pausas de al menos 15 minutos cada cuatro horas de trabajo en bipedestación.
- En el último trimestre, debe evitarse el mantenimiento de la postura de pie durante más de 30 minutos.



**Sandra Mañé López**  
Técnico Superior en Prevención de Riesgos Laborales  
Responsable de la Oficina de Asesoramiento  
Técnico e Información de Prevención  
de Riesgos Laborales de CEME

FINANCIADO POR:

COD. ACCION AT2017-0064



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE TRABAJO, MIGRACIONES  
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN  
ESTATAL PARA  
LA PREVENCIÓN  
DE RIESGOS  
LABORALES, F.S.P.

CEME-CEOE  
CONFEDERACIÓN DE EMPRESARIOS DE MELILLA