

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

CIRCULAR INFORMATIVA

Fecha: 20/09/2018
Número: PRL27/2018

FACTORES DE RIESGO ERGONÓMICOS PARA TRABAJADORAS EN SITUACIÓN DE EMBARAZO O LACTANCIA. PARTE 2. MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS.

El **Real Decreto 487/1997, de 14 de abril**, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la manipulación manual de cargas que entrañe riesgos, en particular dorsolumbares, para los trabajadores, dice en su **Artículo 2** que se entenderá por manipulación manual de cargas cualquier operación de transporte o sujeción de una carga por parte de uno o varios trabajadores, como el levantamiento, la colocación, el empuje, la tracción o el desplazamiento, que por sus características o condiciones ergonómicas inadecuadas entrañe riesgos, en particular dorsolumbares, para los trabajadores.

EFFECTOS EN EL EMBARAZO Y LA LACTANCIA

Embarazada:

1. Aumento de la frecuencia o gravedad de los trastornos musculoesqueléticos (lumbalgias, dolores sacro-ilíacos, síndrome del túnel carpiano).
2. Mayor riesgo de contracturas y distensiones musculares.
3. Fatiga precoz y sensación de penosidad.
4. Mayor dificultad para la manipulación de cargas debido al aumento de volumen y del peso abdominal.

Parto reciente: Sobre todo en mujeres multíparas, aumento de la gravedad o perpetuación de la incontinencia urinaria.

Lactancia: Dificultad en la manipulación de cargas, sobre todo en trabajos que implican trabajar muy cerca del cuerpo.

Feto: Abortos, parto prematuro, fetos con bajo peso.

Periodo de riesgo: Todo el embarazo.

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

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

CIRCULAR INFORMATIVA

Fecha: 20/09/2018
Número: PRL27/2018

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

- Manejo manual de personas, objetos, animales, equipos.
- Colocación, sujeción, arrastre, empuje, elevación, y/o transporte de cargas.
- Tareas de manipulación manual de cargas que impliquen movimientos y posturas inadecuadas o en ambientes calurosos o fríos.
- Otras situaciones a tener en cuenta:
 - Tareas que consistan en accionar palancas y manivelas que requieran esfuerzo físico.
 - Tareas que supongan un esfuerzo físico continuo o periódico sin posibilidad de realizar pausas.

MEDIDAS PREVENTIVAS

La prevención deberá incidir en la intensidad de la actividad física, la protección del aparato locomotor, la sobrecarga de trabajo por el peso y el aumento del débito cardiaco, y sobre los problemas antropométricos y del equilibrio.

Medidas específicas:

- Revisar de forma individual y periódica los procedimientos de manipulación manual de cargas desde el inicio del embarazo hasta la vuelta al trabajo y durante el periodo de lactancia, ya que la mujer en estas condiciones tiende a modificar sus hábitos de trabajo para reducir el estado de fatiga.
- Ajustar la frecuencia y duración de las pausas en el trabajo para garantizar un descanso óptimo y prevenir la fatiga.
- Revisar el volumen de trabajo y la organización del mismo.
- Fomentar el apoyo de compañeros y mandos superiores.
- Evitar la manipulación manual de cargas en ambientes calurosos o fríos.

FINANCIADO POR:

COD. ACCION AT2017-0064



MINISTERIO
DE TRABAJO, MIGRACIONES
Y SEGURIDAD SOCIAL



CEME-CEOE
CONFEDERACIÓN DE EMPRESARIOS DE MELILLA

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

CIRCULAR INFORMATIVA

Fecha: 20/09/2018
Número: PRL27/2018

Criterios de manipulación:

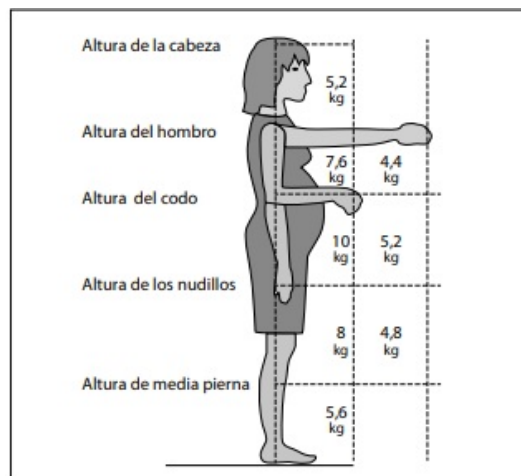
Los criterios son orientativos para trabajadoras que no tengan problemas de salud, por lo que las trabajadoras embarazadas deberán ajustarse a las condiciones que sean más favorables para evitar un aumento de riesgos en contra de su salud o la del feto.

- Durante los seis meses de embarazo:

Si el manejo de cargas es reiterado, es decir, cuando se realizan cuatro manipulaciones o más por turno de ocho horas, el peso máximo recomendado es de 5 kilos.

Si el manejo de cargas es intermitente, es decir, cuando se realizan menos de cuatro manipulaciones en un turno de 8 horas, el peso máximo recomendado es de 10 kilos.

- A partir del séptimo mes de embarazo, evitar el manejo manual de cargas.
- Evitar aquellas manipulaciones que supongan un riesgo de golpes a nivel del abdomen.



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