

Embaràs i lactància

1



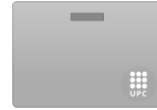
Introducció

2



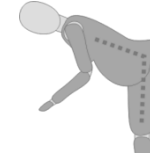
Riscos per a la salut

3



Manipulació de càrregues

4



Postures forçades

5

Recomanacions
segons activitat

L'embaràs i la lactància és un estat biològic que requereix una **protecció diferencial**

Durant tot el procés de gestació i lactància, es produeixen en el cos de la dona **canvis fisiològics, metabòlics i psicològics**, que fan que condicions de treball que eren considerades habituals i sense risc, poden deixar de ser-ho perquè poden afectar a la salut de la mare o a la del fetus.

Per poder reconèixer la situació d'embaràs o lactància i per poder exigir l'adopció de mesures oportunes, **és necessària la comunicació a l'organització de l'estat de la treballadora.**

Per què comunicar-ho:

Per aplicar el **Procés per a la protecció de la dona en situació d'embaràs o lactància natural front els riscos laborals**:

- Rebre la informació dels riscos laborals que poden afectar a la dona embarassada/lactant o al fetus.
- Tenir una valoració de les condicions de treball en relació a les condicions d'embaràs o lactància.
- Adaptar o implantar mesures preventives quan sigui necessari.

Com comunicar la situació d'embaràs:

1

Sol·licitant visita mèdica a través de l'eina de sol·licitud d'atenció a la salut de les persones al web de prevenció:

- Embaràs: <http://www.upc.edu/prevencio/ca/vigilancia-salut/tipus-revisio-visita-medica/visita-medica-embaras>
- Lactància: <http://www.upc.edu/prevencio/ca/vigilancia-salut/tipus-revisio-visita-medica/visita-medica-lactancia>

2

I emplenant el document de Notificació d'embaràs / Notificació lactància natural, que es troben en els enllaços indicats i que s'hauran de lliurar al centre de Vigilància i Promoció de la Salut en el moment de la visita.



Procés per a la protecció de la dona en situació d'embaràs o lactància natural front els riscos laborals

Embaràs i lactància

1



Introducció

2



Riscos per a la salut

3



Manipulació de càrregues

4



Postures forçades

5

Recomanacions
segons activitatPrincipals **riscos laborals** per a la salut de la treballadora embarassada / lactant o pel fetus

Llistat, no exhaustiu, d'agents als quals **no podrà haver risc d'exposició** per part de les treballadores embarassades o en període de lactància natural (*):

- Treball en atmosferes de sobrepressió elevada
- Radiacions ionitzants (raig X, isòtops alfa, beta i gamma)

Llistat, no exhaustiu, d'agents i condicions de treball que **poden influir negativament** en la salut de les treballadores embarassades o en període de lactància natural i/o en el fetus (*):

- Agents químics (mutagènics, cancerígens i tòxics per a la reproducció)
- Agents biològics dels grups 2, 3 i 4
- Agents físics:
 - Fred o calor extrems
 - Xocs i vibracions fortes
 - Soroll excessiu (superior a 80 dBA)
 - Radiacions no ionitzants
 - **Manipulació manual de càrregues pesades que suposin riscos, en particular dorsolumbars**
 - **Moviments i postures forçades**

**EXPOSICIÓ A
RISCS
ERGONÒMICS**

(* **Reial decret 298/2009**, de 6 de març, en relació amb l'aplicació de mesures per promoure la millora de la seguretat i de la salut en el treball de la treballadora embarassada, que hagi donat a llum o en període de lactància.

Embaràs i lactància

1



Introducció

2



Riscos per a la salut

3



Manipulació de càrregues (1/2)

4



Postures forçades

5



Recomanacions segons activitat

Sempre que sigui possible **evita i/o redueix al màxim** la manipulació manual de càrregues

Manipulació manual de càrregues (MMC)

Factors de risc que poden constituir un risc per a la salut de la dona embarassada/lactant o del fetus:

- **Pes i freqüència de manipulació:** Evita manipular càrregues que es trobin per sobre del pes màxim a manipular (veure taula).
- **Zona de manipulació:** Segons augmenta el volum abdominal es redueix l'abast dels braços i això ens obliga a manipular els objectes cada vegada més lluny del cos. Aquesta situació origina una sobrecàrrega de les extremitats superiors (braços i espatlles) i de la zona lumbar limitant el pes a manipular (veure imatge de la dreta).
- **Adopció de postures forçades** (girs o inclinacions de tronc): Procura col·locar els peus en direcció a la tasca a realitzar i flexionar les cames quan hagi de agafar una càrrega.

PES MÀXIM A MANIPULAR	
DE FORMA REITERADA	DE FORMA INTERMITENT
4 o més cops per jornada de 8 hores o més de 50 cops per setmana	Menys de 4 cops per jornada de 8 hores
5 kg	10 kg
A partir del setè mes	Evitar la manipulació manual de càrregues

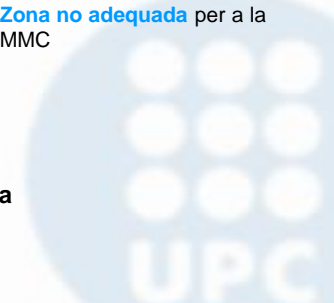


Evita manipular càrregues lluny del **centre de gravetat del cos**.

A mesura que la **distància de la càrrega al cos** va augmentant, també s'anirà **reduint** la teva **capacitat** per manipular-la.

- **Zona òptima** per a la MMC
- **Zona regular** per a la MMC
- **Zona no adequada** per a la MMC

Pes màxim a manipular en funció de la zona de manipulació
(manipulacions intermitents)



Embaràs i lactància

1



Introducció

2



Riscos per a la salut

3



Manipulació de càrregues (2/2)

4



Postures forçades

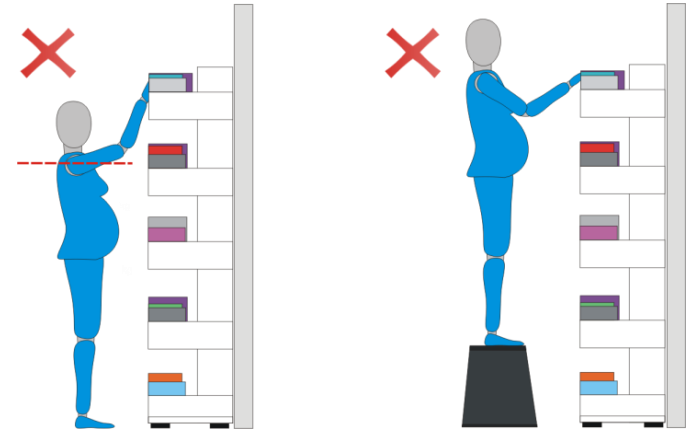
5

Recomanacions
segons activitat

Redueix al màxim la manipulació manual de càrregues però si no ho pots evitar, tingues en compte les següents recomanacions:

EVITA

- ✗ Utilitzar **escales de mà o altres elements** per agafar objectes en alçada.
- ✗ Portar càrregues desplaçant-te per **rampes o escales**.
Si ho fas, procura portar càrregues petites que et permetin deixar lliure la mà per agafar-te al passamà, tant per pujar com per baixar.
- ✗ Agafar **objectes** (de forma reiterada) situats per **sobre del nivell de les espatlles**.
- ✗ **Flexionar el tronc** si al mateix temps manipules una càrrega (podries perdre l'equilibri).
- ✗ Agafar **càrregues inestables** o de difícil subjecció.
- ✗ Manipulació manual de càrregues en **ambients calorosos o freds**.



PROCURA

- ✓ Seguir, sempre que existeixin, les **instruccions de l'embalatge** abans d'aixecar una càrrega.
- ✓ **Flexionar les cames** per accedir al nivell inferior de les prestatgeries o per agafar objectes directament del terra.
- ✓ Utilitzar **ajudes mecàniques** (carros) sempre que sigui possible.
- ✓ Demanar **ajuda a altres persones** si el pes i/o el volum de la càrrega és superior al recomanat.



Embaràs i lactància

1



Introducció

2



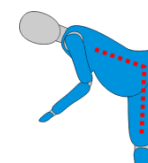
Riscos per a la salut

3



Manipulació de càrregues

4



Postures forçades

5

Recomanacions
segons activitat

Sempre que sigui possible, procura **evitar l'adopció de postures forçades** durant la realització del treball

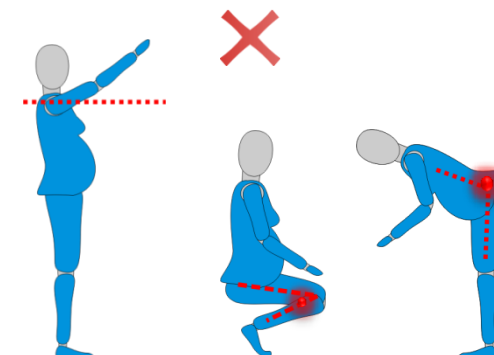
Les **postures forçades** es produeixen quan les articulacions **no** es troben en **posicions neutres** (rang de postures on l'articulació està ben alineada). També es consideren postures forçades les **postures estàtiques** (dempeus o assegut) que es mantenen de forma continuada o sostinguda en el temps.

Per què cal evitar-les durant l'embaràs?

Si aquestes postures es repeteixen o es mantenen durant un període continuat i sostingut en el temps **poden provocar** lesions musculoesquelètiques, fatiga i problemes circulatoris.

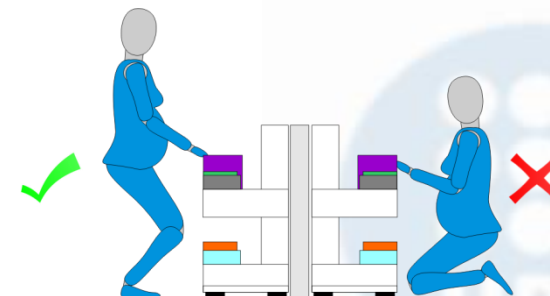
EVITA

- ✗ **Bipedestació** perllongada: dempeus per temps superiors a quatre hores durant la jornada.
- ✗ **Inclinacions de tronc**: quan són repetides, més de 10 vegades/hora.
- ✗ Treballs en **espais reduïts**: risc d'adopció de postures forçades i cops.
- ✗ **Postures estàtiques** sostingudes en el temps (dempeus o asseguda).
- ✗ **Abastos** inadequats (tant verticals com horitzontals).



PROCURA

- ✓ Afavorir el **canvi postural** amb certa freqüència (dempeus i asseguda).
- ✓ Durant la **Bipedestació**:
 - El **primer i segon mes** d'embaràs s'hauran d'establir pauses de com a mínim 15 minuts cada quatre hores de treball en bipedestació.
 - A l'**últim trimestre**, s'ha d'evitar la postura dempeus durant més de 30 minuts.
- ✓ Es recomana l'ús de mitges de compressió venosa i de calçat còmode, estable i segur.
- ✓ Els **elements de treball** han de situar-se **a l'abast** de la treballadora.
- ✓ Baixar el pla de treball per sota de l'abdomen per realitzar tasques manuals.



Embaràs i lactància

1



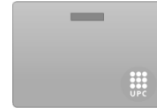
Introducció

2



Riscos per a la salut

3



Manipulació de càrregues

4



Postures forçades

5

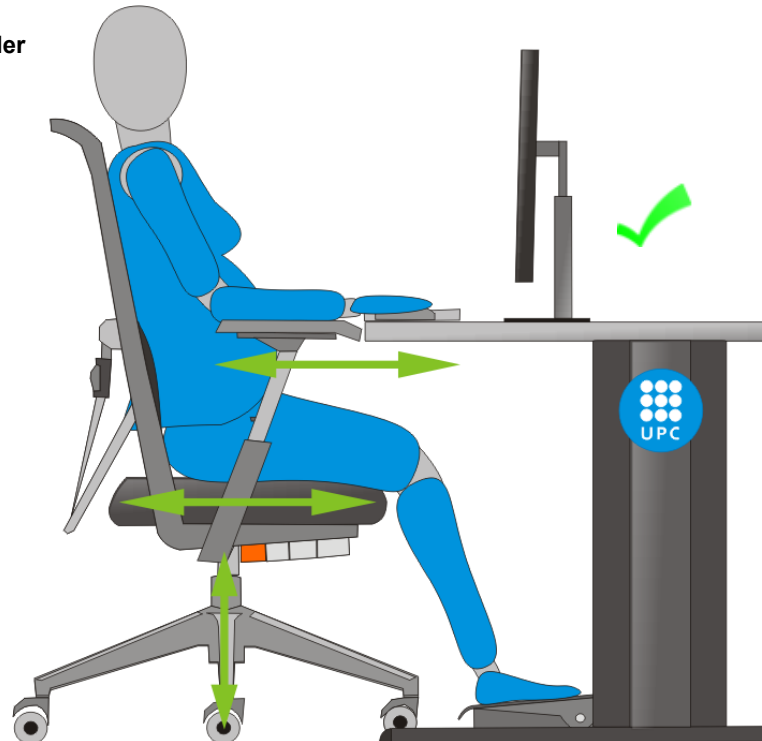
Recomanacions
segons activitat (1/3)Si realitzes tasques d'**oficina/despatri** segueix les següents **recomanacions per prevenir l'adopció de postures perjudicials**

Seu amb un **angle d'inclinació del respall** de **110°** per evitar la compressió fetal en sedestació.

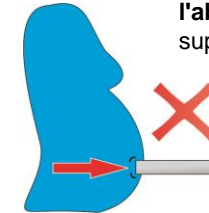
Seu el més enrere possible, recolzant en tot moment la columna vertebral sobre el respall (si cal, regula l'alçada del suport lumbar).

És recomanable que la cadira disposi de **reposabraços regulables** per facilitar aixecar-se i que el **seient** sigui suficientment ample per permetre seure amb les cames separades.

Procura que hi hagi prou **espai sota la taula** per moure les cames amb llibertat.



Evita el contacte de l'abdomen amb la superfície de treball.



Evita estar asseguda més de 2 hores seguides **sense canviar de posició**, per evitar dolors d'esquena i problemes circulatoris.

Els **elements de treball** d'ús freqüent hauran d'estar a l'**abast**, tenint en compte la prominència abdominal.

Utilitza un **reposapeus** si no t'arriben els peus al terra tot i havent regulat l'alçada de la cadira.

Embaràs i lactància

1



Introducció

2



Riscos per a la salut

3



Manipulació de càrregues

4

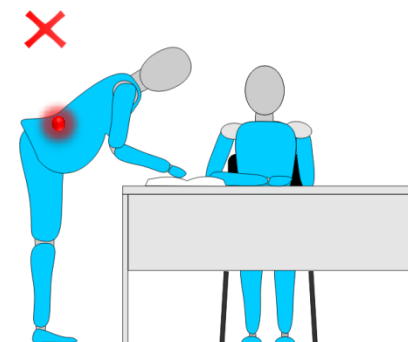
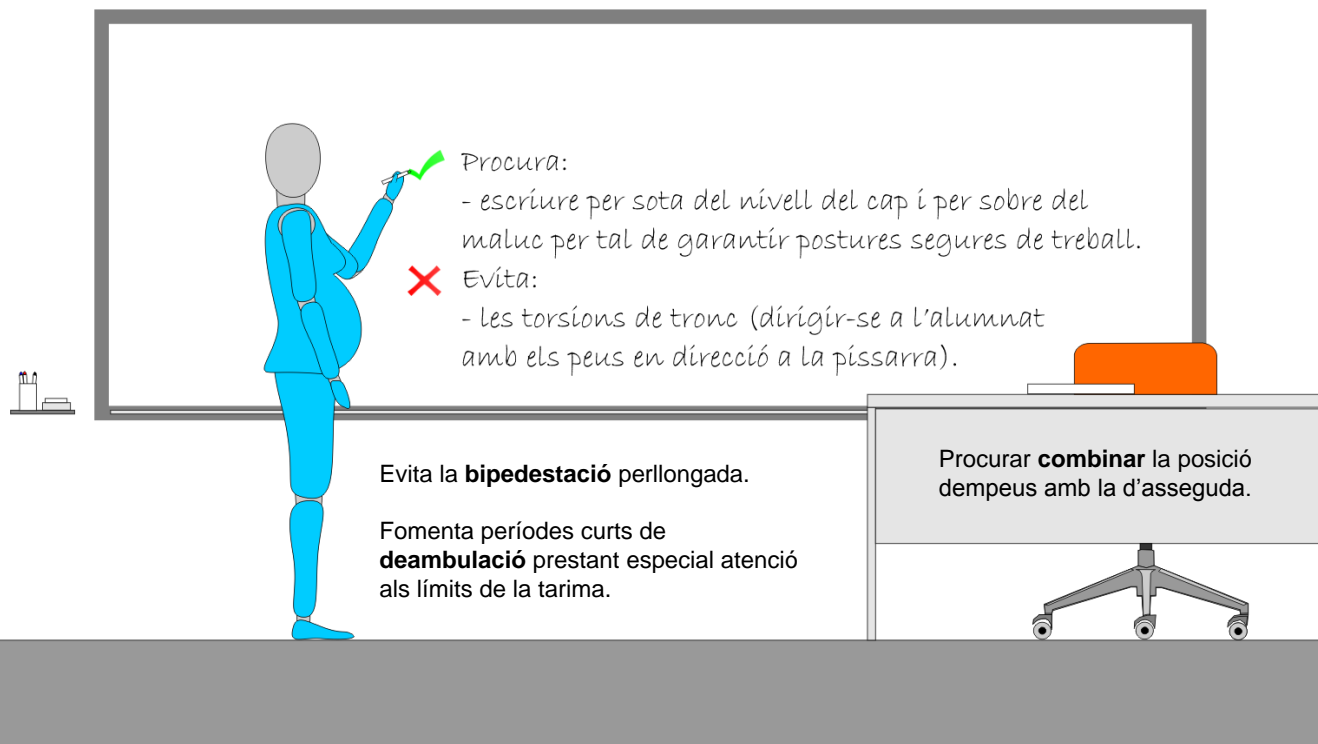


Postures forçades

5

Recomanacions
segons activitat (2/3)

Durant la realització de tasques docents a l'aula, segueix les següents **recomanacions**:



Evita **flexionar el tronc** durant les tasques d'atenció a l'alumnat. En cas de ser necessari busca un punt de recolzament per tal de reduir la tensió.

Embaràs i lactància

1



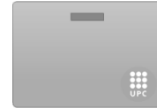
Introducció

2



Riscos per a la salut

3



Manipulació de càrregues

4



Postures forçades

5



Recomanacions
segons activitat (3/3)

Si treballes a un laboratori, segueix les següents **recomanacions per prevenir l'adopció de postures inadequades**

Prestatgeries fora de l'abast de la persona.



Alçada i distància inadequada de l'equip

Les **prestatgeries d'ús habitual** han d'estar situades a una alçada que facilitin l'abast en posició asseguda.

Evita aixecar, de forma contínua, els **braços sense cap punt de recolzament**.

Els **tamborets**, per la seva poca estabilitat i manca de recolzament lumbar, **no són aptes durant l'embaràs**.

El seu ús queda restringit per a tasques molt puntuals i de curta durada.

Ajusta l'alçada de l'equip i els angles d'observació per evitar flexionar el coll.

Seu el més enrere possible, recolzant la columna vertebral al respallter (si és possible regula l'alçada del suport lumbar).

Regula l'alçada del seient per tal d'adoptar una postura confortable.

Cèrcol reposapeus de diàmetre reduït. Obliga a una flexió excessiva de la cama.

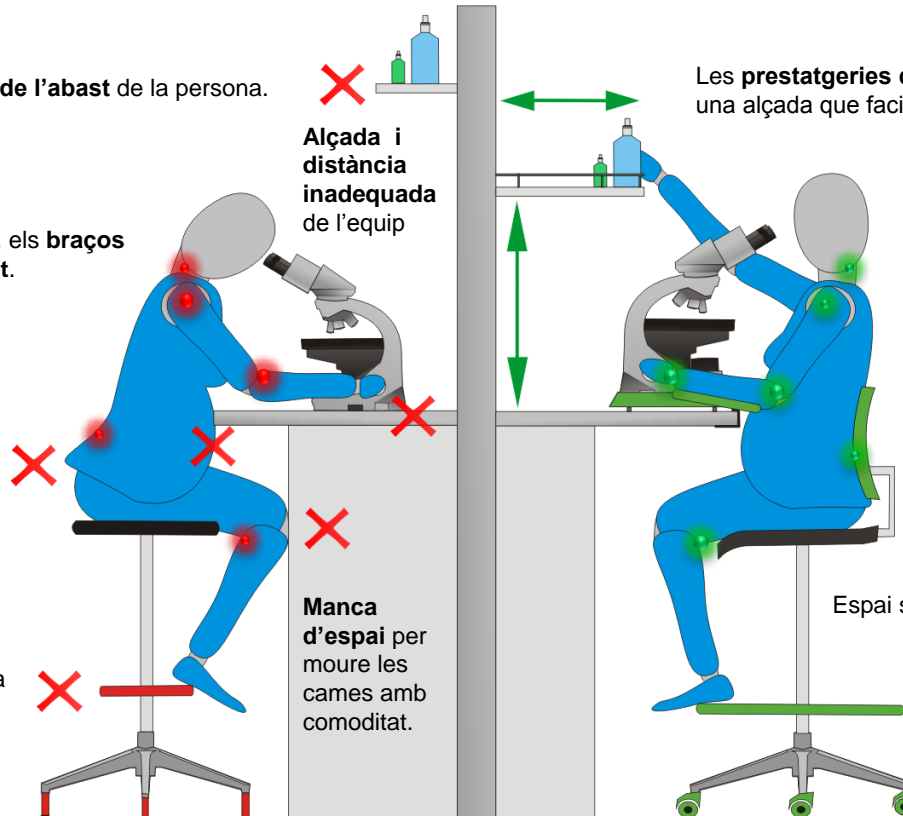
Manca d'espai per moure les cames amb comoditat.

Espai sota la taula per moure les cames amb llibertat.

La cadira de laboratori ha de disposar de **cèrcol reposapeus més ample** que el seient i regulable en alçada.



Articulacions amb risc



Articulacions protegides

