

RIESGOS FISICOS	FUENTES	MEDIDAS PREVENTIVAS EMBARAZADAS O EN LACTANCIA
RADIACIONES IONIZANTES	<ul style="list-style-type: none"> - Exposición a descendientes del radon o del toron o a la radiación gamma tales como trabajos subterráneos o en áreas identificadas, cuevas, minas, establecimientos termales, etc. - Almacenamiento o manipulación de materiales que contengan radionucleidos naturales. - Actividades que generen residuos que contengan radionucleidos naturales. - Exposición a radiación cósmica durante la operación de aeronaves. 	<p>EMBARAZO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Desde el momento de la comunicación del embarazo al titular de la practica hasta el final del mismo, las condiciones de trabajo serán tales que la dosis equivalente al feto sea tan baja como sea razonablemente posible, de forma que sea improbable que pueda recibir dosis superiores a 1mSv, considerándose que un límite de 1mSv para la dosis recibida por el feto es comparable a un límite de 2mSv en el abdomen. En la práctica significa la imposibilidad de entrar o permanecer en una zona vigilada o controlada. • Señalización de las zonas de riesgo, de acuerdo con lo indicado en el RD 783/2001, por el que se aprueba el Reglamento sobre Protección Sanitaria contra radiaciones ionizantes. • Se deberá utilizar el dosímetro personal que, en función del tipo de exposición (radiación no homogénea), puede hacer necesaria la utilización de un segundo dosímetro a nivel de abdomen que permita conocer las dosis recibidas en el mismo y que deben ser inferiores, a lo largo del embarazo a 2mSv. • En los casos en que exista riesgo significativo de contaminación radiactiva, habrá que prestar especial atención para garantizar que las condiciones de trabajo aseguren una probabilidad de incorporación de actividad por la trabajadora gestante prácticamente nula. Entre estas condiciones están: una adecuada ventilación, protección respiratoria (si es necesario), uso de guantes desechables, evitándose en todo caso la ingesta de alimentos en áreas con riesgo de contaminación radiactiva. <p>LACTANCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • No se le asignaran trabajos que supongan un riesgo significativo de contaminación radiactiva. Por ello es aconsejable separar a la mujer lactante de todo puesto de trabajo en el que se utilicen o manipulen radionúclidos, como puede ser el caso de instalaciones de medicina nuclear o de laboratorios de radioinmunoensayo. • Señalización de las zonas de riesgo, de acuerdo con lo indicado en el RD 783/2001, por el que se aprueba el Reglamento sobre Protección Sanitaria contra radiaciones ionizantes. • En este supuesto deberá garantizarse una vigilancia adecuada de la posible contaminación radiactiva del organismo.

Con la financiación de:



RIESGOS FISICOS	FUENTES	MEDIDAS PREVENTIVAS EMBARAZADAS O EN LACTANCIA
<p>RUIDO</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Talleres de mecanizado, calderería, etc. - Control de maquinaria en la industria textil. - Trabajos de construcción. - Trabajos en pista de aeropuertos. - Trabajo en fabricación de vidrios. - Soplado de aire comprimido. - Trabajos de carpintería. - Trabajo en medios de transporte (vehículos, trenes, barcos, etc.). - Conducción de todo tipo de vehículos y maquinaria - Uso de herramientas manuales de grandes dimensiones, como taladros grandes, martillos neumáticos, etc. 	<ul style="list-style-type: none"> • No debería exponerse a las trabajadoras embarazadas por encima de un nivel equivalente diario mayor de 85 dB(A). Puesto que los protectores auditivos pueden reducir la dosis recibida por la embarazada pero no reducen la exposición del feto. • Es recomendable, además, evitar a las trabajadoras embarazadas exposiciones de 8 horas por jornada, repetidas día tras día, por encima de 80 dB(A), aunque se protejan con orejeras o tapones. Teniendo en cuenta la lesividad de las bajas frecuencias para el feto en el último trimestre del embarazo, la utilización de un límite de exposición medido en dB(C) se adaptaría mejor a la protección de la capacidad auditiva del feto. Con ese criterio, se ha propuesto como límite para la mujer embarazada para el último trimestre un nivel equivalente diario de 87 dB(C). • Se deberá reducir el nivel de ruido actuando en la fuente originaria, bien modificándola, o bien encerrándola, impidiendo o dificultando la transmisión de vibraciones (amortiguación, aislamiento) reduciendo la transmisión aérea mediante pantallas aislantes o material absorbente. • Limitar el tiempo de exposición, pues reduce directamente la dosis. • Organizar tareas presenciales de la embarazada en momentos de menor nivel de ruido. • Señalización de advertencia o limitación de acceso cuando se superen los niveles superiores de exposición que dan lugar a una acción.

Con la financiación de:



RIESGOS FISICOS	FUENTES	MEDIDAS PREVENTIVAS EMBARAZADAS O EN LACTANCIA
VIBRACIONES	<ul style="list-style-type: none">- Trabajo en medios de transporte (vehículos, autobuses, trenes, metro, barcos, etc.).- Conducción de todo tipo de vehículos y maquinaria- Helicopteros.- Plataformas o pavimentos de trabajo sometidos a vibraciones (solidarias a maquinaria o afectadas por golpes de prensas, etc.).- Uso de herramientas manuales de grandes dimensiones, como taladros grandes, martillos neumáticos, etc.	<ul style="list-style-type: none">• Es recomendable que las mujeres embarazadas no estén expuestas a vibraciones de cuerpo completo en cualquier etapa del embarazo. No se dispone de equipos de protección individual, certificados, que sean adecuados para paliar los efectos de las vibraciones transmitidas al cuerpo entero.• Hacer uso de otros métodos de trabajo que reduzcan la necesidad de exponerse a vibraciones mecánicas.• Una correcta elección del equipo de trabajo adecuado o el suministro de un equipo auxiliar que reduzca los riesgos de lesión por vibraciones, por ejemplo, asientos amortiguadores u otros sistemas que atenúen eficazmente las vibraciones transmitidas al cuerpo entero y asas, mangos o cubiertas que reduzcan las vibraciones transmitidas al sistema mano-brazo.• Programas apropiados de mantenimiento de los equipos de trabajo, del lugar de trabajo y de los puestos de trabajo.• Una correcta concepción y disposición de los lugares y puestos de trabajo.• Limitación de la duración e intensidad de la exposición.

Con la financiación de:



RIESGOS FISICOS	FUENTES	MEDIDAS PREVENTIVAS EMBARAZADAS O EN LACTANCIA
GOLPE/CHOQUES	<ul style="list-style-type: none">- Conducción de vehículos.- Atención al público, cuidado de enfermos o de niños.- Esfuerzo físico elevado o desplazamientos frecuentes.- Actividades de limpieza.- Restauración.- Fuerzas del orden, vigilantes de seguridad, personal de prisiones.- Ganadería, cuidado de animales, veterinaria.	<ul style="list-style-type: none">• Orden y limpieza• Protecciones y aislamiento de partes móviles.• Fijación de elementos oscilantes (por ejemplo: puertas oscilantes).• Evitar el uso de tornos de entrada.• Diseño del lugar de trabajo• Restricción de tareas que supongan un riesgo de golpes a nivel del abdomen como:<ul style="list-style-type: none">-- Cuidado de enfermos violentos, con incoordinación motora o comportamiento impredecible.-- Proximidad de objetos móviles, zonas de alta ocupación y tránsito.-- Cuidado de animales de cierta envergadura.-- Trabajar en alturas a partir del 2º trimestre o antes si la trabajadora refiere mareos.-- Subir escaleras de mano o subir y bajar repetidamente por escaleras especialmente cuando tienen mucha inclinación (o son antiguas con peldaños mas altos de lo permitido en la normativa vigente).-- Subir pendientes especialmente llevando cargas.-- Manipular objetos teniendo que elevar los brazos por encima de los hombros.-- Trabajar en espacios reducidos que limitan la movilidad de la trabajadora.-- Desplazamientos frecuentes, a un ritmo elevado, con o sin carga, en espacios muy concurridos o estrechos.

Con la financiación de:



RIESGOS FISICOS	FUENTES	MEDIDAS PREVENTIVAS EMBARAZADAS O EN LACTANCIA
CALOR	<ul style="list-style-type: none">- Trabajos de mantenimiento con temperaturas elevadas.- Conductora de puente grúa en naves con gran generación de calor.- Trabajos en invernaderos, fundiciones, al aire libre con mucho calor, en proximidad de hornos o al aire libre con temperatura alta e insolación directa.- Intervenciones puntuales en zonas a muy alta temperatura.- Cocinas industriales	<ul style="list-style-type: none">• Evitar los cambios bruscos de temperatura y la exposición a condiciones termohigrométricas de claro disconfort y adecuar la temperatura y humedad relativa a los valores indicados al respecto en el Anexo III del Real Decreto 486/1997.• La trabajadora no debería exponerse prolongadamente a situaciones de mucho calor. Si eventualmente el ambiente fuese muy caluroso las medidas preventivas aplicables mas destacadas, que deberán en su caso adaptarse a la situación de la trabajadora embarazada, son:<ul style="list-style-type: none">-- Informar sobre los posibles riesgos y el reconocimiento de señales y síntomas de estrés por calor.-- Seguimiento de la respuesta fisiológica al calor de la embarazada mediante vigilancia de la salud.-- Suministrar agua y dosificar la ingesta.-- Permitir limitación de la exposición por la propia embarazada.-- Permitir autorregulación del ritmo de trabajo.-- Adecuar la ropa de trabajo a la situación calurosa.-- Permitir aclimatación al calor dosificando progresivamente la exposición.-- Limitar el tiempo de permanencia en situaciones calurosas.-- Apantallar la radiación térmica.-- Aumentar la velocidad del aire (ventiladores, duchas de aire).-- Antes de exponer a temperaturas extremas a la trabajadora en periodo de lactancia debería recabarse la opinión profesional del medico especialista.

RIESGOS FÍSICOS	FUENTES	MEDIDAS PREVENTIVAS EMBARAZADAS O EN LACTANCIA
<p>FRIO</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Trabajos en cámaras frigoríficas o al aire libre a temperaturas muy bajas. - Trabajos de embolsado y manipulación de congelados. 	<ul style="list-style-type: none"> • Evitar los cambios bruscos de temperatura y la exposición a condiciones termohigrométricas de claro disconfort y adecuar la temperatura y humedad relativa a los valores indicados al respecto en el Anexo III del Real Decreto 486/1997. • La trabajadora embarazada o en periodo de lactancia no debería exponerse a situaciones de trabajo muy frías. Si ocasionalmente y durante poco tiempo la trabajadora se viese expuesta a un ambiente muy frío, deberá utilizar ropa de protección frente al frío adaptada a su estado. En periodo avanzado de embarazo, puede ser inviable que la trabajadora realice sus tareas en esas situaciones, bien porque no se puede adaptar la ropa de protección a su cuerpo, bien porque dicha ropa limita sus movimientos. • En todo caso se debe limitar el tiempo de exposición al frío. • En cámaras frigoríficas, debe tenerse en cuenta que los tiempos de permanencia y pausas de recuperación, que establece el Real Decreto/1561/1995, en su artículo 31, sobre jornada de trabajo en cámaras frigoríficas y de congelación, no están diseñados para trabajadoras embarazadas o en periodo de lactancia. • Utilización de pantallas cortaviento en exteriores • Disminuir la velocidad del aire (modificar difusores de aire en interiores, cámaras, etc. o apantallar del viento en exteriores) • Ingestión de líquidos calientes • Limitar el consumo de café como diurético y modificador de la circulación sanguínea • Sustituir la ropa humedecida • Medir periódicamente la temperatura y la velocidad del aire • Controlar el ritmo de trabajo • Excluir medicación que interfiera la regulación de temperatura • Protección de las extremidades • Antes de exponer a temperaturas extremas a la trabajadora en periodo de lactancia debería recabarse la opinión profesional del médico especialista

RIESGOS FISICOS	FUENTES	MEDIDAS PREVENTIVAS EMBARAZADAS O EN LACTANCIA
RADIACIONES NO IONIZANTES	<ul style="list-style-type: none"> - Utilización de sistemas radar GPR de tierra. (RF-MO). - Operadores de antenas (RF-MO). - Soldadura de plásticos (RF). - Calentamiento de depósitos y baños (RF). - Hornos de secado (RF) o de microondas industriales(MO). - Radares de aviación (MO). - Rehabilitación-fisioterapia, aplicación de diatermia mediante onda corta (27,12 MHz) o microondas (1,4 GHz). 	<p>CAMPOS ELÉCTRICOS Y MAGNÉTICOS ESTÁTICOS (CEM estáticos) y RADIACIONES DE FRECUENCIA EXTREMADAMENTE BAJA (ELF)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Las exposiciones deberán identificarse y cuantificarse como se haría en el caso de cualquier otro trabajador expuesto. • En el caso de trabajadoras embarazadas, el principio de precaución sugiere mantener mayor distancia a la fuente durante el embarazo, puesto que se da la circunstancia de que los campos estáticos y de ELF disminuyen su magnitud drásticamente al aumentar la distancia al punto de generación. <p>RADIO FRECEUNCIAS (RF) Y MICROONDAS (MO)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Muchas no suponen riesgo para los trabajadores, por ello, lo primero que debe hacerse es una valoración a fondo de la situación de trabajo, obteniendo datos sobre la potencia, frecuencia, modo de radiación, distancias del trabajador a la fuente, tiempos de exposición, etc, pero todo el proceso de evaluación es similar al que debe realizarse para trabajadores convencionales. Se debe tener en cuenta, no obstante, que los valores de referencia no son de aplicación al embarazo o la lactancia. • Si existe riesgo se podrán en práctica las medidas operativas, como apantallar la radiación, proteger con blindaje adecuado las fuentes de emisión, etc., aunque a menudo la medida preventiva que suele resultar mas eficaz es el aumento de la distancia entre la fuente de emisión y la trabajadora, pues la disminución del tiempo de exposición disminuye directamente la dosis recibida.