

Con la financiación de:



RIESGOS PSICOSOCIALES	FUENTES	MEDIDAS PREVENTIVAS EMBARAZADAS O EN LACTANCIA
TRABAJO A TURNOS Y TRABAJO NOCTURNO	- Trabajadoras que trabajen de noche o aquellas que tengan un horario organizado en turnos rotatorios.	<p><u>Generales</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Respetar las horas de sueño.• Consensuar el horario de trabajo y las pausas con la trabajadora.• Avisar los cambios de turno con suficiente antelación.• Aumentar el numero de pausas y facilitar un asiento o apoyo adecuado cuando se realicen tareas de pie.• Mientras se tenga que trabajar en un turno rotatorio, los ciclos de rotación serán cortos, de dos o tres días.• Facilitar una alimentación sana y equilibrada, en un espacio adecuado y con tiempo suficiente para comer. <p><u>Específicas</u></p> <ul style="list-style-type: none">• La necesidad de la no realización de trabajo nocturno o a turnos vendrá condicionada por la existencia tanto de factores de riesgo concurrentes de origen laboral (esfuerzo físico, manejo de cargas, bipedestación prolongada, trabajo en aislamiento, etc.) como de las condiciones y características individuales de la trabajadora y de la evolución del embarazo.• Como criterio general es recomendable el cambiar el turno de noche o rotatorio por uno fijo y de mañana a partir del tercer trimestre de embarazo o en cualquier momento del embarazo y hasta tres meses después del parto si así lo certifica el medico que la asiste.• A modo de ejemplo, a nivel individual es recomendable la no realización de un trabajo a turnos o nocturno en el caso de embarazo múltiple, retraso en el crecimiento fetal, posible parto pre-termino, diabetes tipo I, antecedentes de aborto...• Asegurar los primeros auxilios y el acceso a un lugar apropiado para descansar en todos los turnos de trabajo.• Evitar las jornadas de mas de 8 horas, evitando las semanas reducidas y las guardias de trabajo.• Facilitar un lugar apropiado para la extracción y conservación de la leche materna.

Con la financiación de:



RIESGOS PSICOSOCIALES	FUENTES	MEDIDAS PREVENTIVAS EMBARAZADAS O EN LACTANCIA
<p>CONTROL SOBRE EL RITMO DE TRABAJO Y PAUSAS</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Trabajar a ritmo intenso, a gran velocidad. - Trabajar a ritmo impuesto (por usuarios y clientes, otros compañeros, las maquinas o equipos materiales de trabajo, el proceso industrial, etc.). - Trabajar con plazos ajustados. - Salario variable, en función de primas, comisiones. - Tareas poco variadas. - Ausencia o escasez de descansos. - Rigidez en las pausas, estrictamente pautadas. Imposibilidad de abandonar el puesto si se necesita. 	<ul style="list-style-type: none"> • Reducir el volumen y el ritmo de trabajo. • Aumentar la capacidad de autorregulación sobre el volumen y ritmo de trabajo. • Aumentar el tiempo disponible para descansos y su frecuencia, proporcionando autonomía a la trabajadora para disfrutarlos (incluyendo las visitas al lavabo). • Disponer del personal adecuado para cubrir bajas, descansos. • Disponer de las condiciones necesarias para facilitar los descansos (salas adecuadas y de fácil acceso, mecanismos de sustitución ágiles que eviten la sobrecarga posterior de la trabajadora o sus compañeros).
<p>DURACIÓN DE LA JORNADA</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Trabajo de mas de 8 h diarias. - Trabajo de mas de 40 h semanales. - Trabajo de mas de cinco días seguidos sin descanso. - Ausencia, escasez y/o rigidez en las pausas. - Combinación con turnos y/o nocturnidad. 	<ul style="list-style-type: none"> • Evitar horas extras, guardias. • Jornada diaria igual o menor de 8 h. • Jornada semanal igual o menor de 40 h. • No mas de cinco días seguidos sin descanso. • Posibilidad de flexibilidad horaria y/o teletrabajo. • Medidas consensuadas de conciliación de la vida laboral y familiar. • Pausas mas largas y frecuentes, con autonomía para elegir el momento de disfrutarlas (incluyendo las visitas al lavabo). • En caso de lactancia, proporcionar las condiciones adecuadas (instalaciones y tiempo necesarios).

Con la financiación de:



RIESGOS PSICOSOCIALES	FUENTES	MEDIDAS PREVENTIVAS EMBARAZADAS O EN LACTANCIA
<p>AGENTES ESTRESORES</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Falta de autonomía sobre las tareas asignadas, el orden y el modo de realizarlas, sobre el ritmo y las pausas. - Tareas monótonas, repetitivas y poco variadas, de naturaleza pobre, con poco contenido. - Ausencia o inadecuación de recursos (humanos, materiales, etc.). - Falta de ayuda y apoyo social por parte de compañeros y/o superiores, de reconocimiento por el trabajo y el esfuerzo realizados. - Ausencia de condiciones adecuadas para disfrutar las pausas (locales, posibilidad de sustitución, sobrecarga posterior, etc.). - Comportamientos compatibles con acoso psicológico y/o sexual. - Exposición a violencia interna o externa (usuarios, clientes, etc.). - Inestabilidad en las condiciones de empleo, salario. 	<ul style="list-style-type: none"> • Reducir la carga de trabajo. Evitar la sobrecarga, reduciendo el volumen y el ritmo. • Permitir mayor influencia de la trabajadora sobre la organización de su trabajo (incluyendo, específicamente, las decisiones sobre posibles incompatibilidades derivadas de su estado). • Combinar la atención al público con otras tareas. • Favorecer la autonomía de la trabajadora a la hora de realizar sus tareas. • Pausas mas largas y frecuentes, con autonomía para elegir el momento de disfrutarlas (incluyendo las visitas al lavabo). • Proporcionar los recursos humanos suficientes para que la trabajadora pueda ejercer sin presiones los derechos relativos a su estado (cubrir adecuadamente las bajas, permisos y ausencias sin ocasionar sobrecarga en la trabajadora ni en sus compañeros). • Mantener una buena red de apoyo social (instrumental y emocional) a la trabajadora, tanto en la realización de sus funciones, como respecto a las necesidades relacionadas con su estado. También durante la etapa de reincorporación al trabajo. • Reconocer y recompensar adecuadamente el trabajo realizado. • Evitar la rotación de turnos, mantener horarios fijos, preferentemente de día; evitar las horas extra. • Establecer medidas consensuadas de conciliación de la vida laboral y familiar. • Proporcionar un trato justo y no discriminatorio, garantizando al máximo la estabilidad en las condiciones de empleo. • Informar adecuadamente sobre los riesgos laborales y medidas preventivas específicos relativos al embarazo, parto reciente y lactancia.