

RIESGOS ERGONÓMICOS	FUENTES	MEDIDAS PREVENTIVAS EMBARAZADAS O EN LACTANCIA
<p>MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<p><u>Generales</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Diseño de los puestos de trabajo de forma que no supongan un riesgo de lesiones musculoesqueléticas para ningún trabajador (hombre o mujer) que lo desempeñe, independientemente de sus dimensiones y fuerza. • En lo relativo al manejo manual de cargas, y como base para la acción, son de aplicación las medidas generales recomendadas en la Guía Técnica del Real Decreto 487/1997. • Es conveniente estar atentos a la sensación de fatiga o penosidad de la mujer para revisar la organización y las condiciones de trabajo así como las practicas de trabajo que pueden haber variado durante la evolución del embarazo y las otras situaciones ligadas a la maternidad. • Adecuar el vestuario y los equipos de protección individual así como evitar aquellos que sean muy pesados, por ejemplo delantales de plomo. <p><u>Específicas</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 situaciones tiende a modificar sus hábitos de trabajo para minimizar la fatiga en detrimento de su espalda. • Ajustar la duración y la frecuencia de las pausas en el trabajo para garantizar el descanso necesario y prevenir la fatiga. • Revisar la organización del trabajo y el volumen de trabajo. • Fomentar el apoyo de los compañeros y de los mandos intermedios. • Evitar la manipulación manual de cargas en ambientes calurosos o fríos. <p><u>Criterios de manipulación</u></p> <p>Como criterios orientativos de aplicación a trabajadoras sin problemas de salud que deberán ponderarse en función de otros elementos, como la existencia de factores de riesgo que pueden condicionar un aumento del riesgo o ciertas condiciones individuales (salud, edad...):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Durante los seis primeros meses de embarazo: <ul style="list-style-type: none"> -- Si el manejo de cargas es reiterado, es decir, cuando se realizan 4 manipulaciones o mas por turno de 8 horas, el peso máximo recomendado es de 5 kilos. -- Si el manejo de cargas es intermitente, es decir, cuando se realizan menos de 4 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

RIESGOS	FUENTES	MEDIDAS PREVENTIVAS EMBARAZADAS O EN LACTANCIA
<p>POSTURAS FORZADAS</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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 subóptima, y con exposición concurrente a vibraciones de cuerpo entero. 	<p><u>Medidas personales:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Recomendar el uso de medias de compresión venosa y de calzado cómodo, estable y seguro. • Hacer promoción de hábitos saludables de alimentación y actividad física. <p><u>Medidas de diseño del puesto y la organización del trabajo:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 seguras, anchas y sin obstáculos. • Disponer de asientos regulables preferentemente con mecanismo sincro y con un asiento con ancho de base suficiente. • Sentarse en un ángulo de 110º para evitar la compresión fetal 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. <p><u>Criterios posturales</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Estos criterios 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, ajustara y propondrá las medidas adecuadas en cada caso, según la evolución de cada una de las situaciones. • 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: <ul style="list-style-type: none"> -- 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 ultimo trimestre, debe evitarse el mantenimiento de la postura de pie durante mas de 30 minutos.