

Medicina del Trabajo:

Cuidados de la Mujer Trabajadora Gestante

La dulce espera, expresión como calificamos a la maternidad, es ese privilegio otorgado por la naturaleza al género femenino para procrear y permitir la subsistencia de una especie. Se trata, pues, de un momento vital en la vida de todo ser vivo y que para la especie humana no carece de importancia. Sin embargo, gracias a un proceso evolutivo, logrado a través de miles de miles de años, el ser humano ha marcado notables diferencias frente a cualquier otra especie, las que también se ponen en evidencia durante el proceso de gestación.

La convivencia en sociedad motivó múltiples respuestas adaptativas a través de los siglos, entre ellas, la creación del trabajo como forma productiva de subsistencia, actividad de la que la mujer no fue ajena y de la que, al encontrarse gestando, no se desligaba, con o sin retribución económica de por medio. No obstante, **las características actuales del trabajo son muy distintas de las de antaño, por lo que las condiciones en que una mujer labora hoy en día, puede decirse que, procuran garantizar un entorno físico y psicológico saludables al género, entre ellos, los de asegurar un buen proceso de embarazo a la trabajadora gestante.** Es particularmente este último punto sobre el cual trataremos en el presente Boletín, pues como señala el Instituto Sindical de Trabajo, Ambiente y Salud español (ISTAS) en su Guía Sindical para la Prevención de Riesgos durante el Embarazo y la Lactancia, **incorporar la visión de género en la evaluación y prevención de los riesgos relacionados con el embarazo y la lactancia, será preponderante, ya que la adopción de un enfoque "neutral a los géneros" puede conllevar la invisibilidad de estos riesgos.**

Por ello, usando como considerandos de referencia los documentos legales nacionales tales como: la Ley 28048, Ley de protección a favor de la mujer gestante que realiza labores que pongan en riesgo su salud y/o el desarrollo



La proporción de mujeres que trabajan y que lo continúan haciendo durante el embarazo, cada vez, va en aumento.

normal del embrión y el feto; el D.S. 009-2004-TR, Reglamento de la Ley N° 28048; la R.M. 374-2008-TR, Listado de los agentes físicos, químicos, biológicos, ergonómicos y psicosociales que generan riesgos para la salud de la mujer gestante y/o el desarrollo normal del embrión y el feto, sus correspondientes intensidades, concentraciones o niveles de presencia y los períodos en los que afecta el embarazo; la Ley 29783, Ley de Seguridad y Salud en el Trabajo; y el D.S. 005-2012-TR, Reglamento de la Ley de Seguridad y Salud en el Trabajo; así como otros aspectos propuestos y sugeridos por organismos supranacionales, **podremos reconocer, además de los riesgos probables y habituales, aquellos que especialmente atenten contra el proceso de embarazo y lactancia,** y por ende, asumir nuestra responsabilidad, como trabajador o empleador, respecto a los procedimientos y medidas preventivas a exigir o adoptar, en la empresa, para el cuidado de la mujer, que en estado de gestación, acude a laborar junto a nosotros a la organización.

Procuramos incluir, como parte de una cultura preventiva, además del interés por el trabajo seguro, el cuidado de las futuras madres que integran nuestro entorno laboral.

Factores de riesgo para el embarazo y la lactancia

El proceso de gestación supone una serie de cambios y modificaciones físicas, además de emocionales, para la futura madre, lo que implica que, de alguna manera, sus respuestas habituales frente a diversas exigencias y medios sufrirán también algún tipo de variación, pues demandará cierto nivel de adaptación, considerando su nueva condición. Cambios que no serán ajenos al entorno laboral, siendo este también de influencia para la gestación, pues **en los lugares de trabajo, se dan exposiciones a sustancias, agentes y diversas situaciones laborales que pueden tener consecuencias negativas en el sistema reproductivo tanto de hombres como de mujeres.**

Nuestro sistema reproductivo puede verse alterado por exposiciones, del padre o madre, antes o después de la concepción y que pueden manifestarse en una amplia gama de efectos (alteraciones

neuroendocrinas, infertilidad, alteraciones menstruales, aborto espontáneo, retraso de crecimiento uterino, prematuridad). Además, existen momentos de mayor susceptibilidad a la acción de sustancias químicas u otras exposiciones laborales como la división y maduración de las células reproductivas (especialmente de los espermatozoides) y durante el desarrollo del embrión en el útero (primeras semanas de embarazo).

Sugiere el Instituto Vasco de Seguridad y Salud Laborales que se debe tener presente qué condiciones de trabajo normalmente consideradas aceptables, dejarán de serlo durante el embarazo y cómo estas condiciones, que exponen a riesgos a las trabajadoras embarazadas, presentan un riesgo para todos los trabajadores y las trabajadoras, en diversos grados. Proponiendo, con ello, extender el objetivo de la prevención, y así, además de la protección de la maternidad y el embarazo, se una la protección de la salud reproductiva en su conjunto, hombres y mujeres.

Cambios más significativos en la gestante:

- *Modificación del sistema endocrino.*
- *Modificación del sistema respiratorio y circulatorio para responder al incremento de la demanda de oxígeno. El volumen respiratorio aumenta hasta un 40%. Por ello, se puede producir un aumento de la inhalación de sustancias tóxicas presentes en los lugares de trabajo.*
- *Incremento del volumen de sangre, reduciéndose la capacidad del corazón para adaptarse al ejercicio físico y aumentando la presión venosa en las piernas, lo que dificulta permanecer de pie durante periodos prolongados.*
- *Aumento de la curvatura de la parte inferior de la columna vertebral y aumento del volumen abdominal que afectan a los trabajos estáticos.*
- *Incremento de las necesidades de energía.*

TIPO DE RIESGO	FACTORES DE RIESGO
Agentes Físicos	Choques, vibraciones o movimientos Ruido, radiaciones ionizantes, frío o calor extremo. Trabajos en atmósferas de sobrepresión elevada.
Agentes Biológicos	Agentes biológicos de los grupos 2, 3 y 4 (Ej. hepatitis, virus del sida, tuberculosis)
Agentes Químicos	Sustancias cancerígenas y mutágenas (etiquetadas con las frases R40, R45, R46, R49) Sustancias tóxicas para la reproducción (etiquetadas con las frases R60, R61 R62, R63, R64 y R33) Disruptores endocrinos Mercurio y sus derivados Medicamentos antimetabólicos (citotóxicos) Agentes químicos cuyo peligro de absorción cutánea es conocido. Incluyen algunos pesticidas y disolventes, entre otras sustancias. Monóxido de carbono Plomo y sus derivados, en la medida en que estos agentes puedan ser absorbidos por el organismo humano
Psicosociales	Horarios de trabajo inadecuados (trabajo a turnos, nocturno o prolongaciones de jornada, etc.). Situaciones de acoso psicológico. Trabajo aislado. Alta carga mental. Exposición a riesgos psicosociales y trabajos de alta tensión
Ergonómicos	Actividades realizadas de pie. Subir escaleras de mano. Actividades realizadas en posición sentada Posturas forzadas asociadas a la actividad profesional de las trabajadoras embarazadas o que han dado a luz recientemente Manipulación manual de cargas Movimientos y posturas Desplazamientos dentro o fuera del establecimiento
Otros riesgos	Trabajo en altura Riesgo de infección o de enfermedades del riñón como resultado de instalaciones sanitarias poco adecuadas Ausencia de zonas de descanso y otras instalaciones similares Peligros derivados de una alimentación poco apropiada Peligros derivados de instalaciones poco apropiadas o de la ausencia de las mismas

Los riesgos y factores de riesgo para las mujeres embarazadas, que han dado a luz recientemente o están dando de lactar, **se asocian a la exposición con agentes biológicos, físicos, químicos o debido a factores ergonómicos, psicosociales o de otros tipos**, riesgos que se resumen en la tabla adjunta provista por el ISTAS español y que, encontrará también en la RM.374-2008-TR, norma nacional, referida párrafos arriba. La norma en mención y de obligatoria revisión, incluye la suma de efectos nocivos asociados por agente, resultando descriptiva y detallada para quien desee controlar mejor los riesgos. Así observará, por ej., en la tabla de factores químicos, el Óxido de Etileno de efecto cancerígeno, causante de alteraciones genéticas hereditarias. Por otro lado, la relación de agentes biológicos agrega, en la enumeración de cada uno, su efecto en el feto, las ocupaciones de riesgo, aspectos preventivos y los efectos nocivos para la trabajadora gestante. Y finalmente, hallará en el **Anexo 6** del mismo, la **relación de actividades de alto riesgo para la gestante**, tales como la extracción de minerales, fabricación de textiles, entre otros.

Protocolo de Intervención

Resulta pertinente que cada empresa tenga especificado un protocolo de intervención para este tipo de trabajadoras, no porque se considere al embarazo una enfermedad, sino porque su proceso implica cuidado y especiales consideraciones de índole preventivo.

El modelo adjunto grafica la manera en que debería formularse un Procedimiento, el cual como objetivo debe buscar establecer los lineamientos para asegurar que las condiciones de trabajo de las mujeres gestantes sean las adecuadas para el desarrollo de un trabajo seguro y saludable. **En este procedimiento es preciso indicar la ejecución y actualización de las Matrices de Evaluación de Riesgos, identificándose los peligros y evaluando los riesgos para la mujer gestante, propuesto especialmente en la RM. 374-2008-TR (Anexos 7 y 8) que especifica que dicha evaluación debe contemplar:**

- a) Naturaleza, grado y duración de la exposición.
- b) Valores límites permitidos de exposición.
- c) Posibles efectos en la salud de las trabajadoras expuestas a riesgos particulares.

Una vez conocido el resultado de la evaluación de riesgos que pueden afectar la salud de la mujer gestante y/o el desarrollo normal del embrión o del feto se debe poner en conocimiento del personal. Y se debe repetir la evaluación cada vez que se produzca un cambio en las condiciones de trabajo que pueda implicar una exposición de las trabajadoras gestantes.

Por otra parte, propone el documento considerar una metodología de evaluación mínima que incluya:

PROCEDIMIENTOS SEGURIDAD Y SALUD		
Elaborado por:	TÍTULO:	
Revisado por:	PROTECCIÓN DE LA MUJER GESTANTE	
Aprobado por:	Fecha Efectiva:	Revisión:
		Página: 1 de 4
1.0 OBJETIVO'		
1.1 Establecer los lineamientos para asegurar que las condiciones de trabajo de las mujeres gestantes sean las adecuadas para el desarrollo de un trabajo seguro y saludable.		
2.0 ALCANCE		
2.1 Este procedimiento es aplicable a toda mujer en estado de gestación que realice trabajos a favor de		
3.0 DOCUMENTOS DE REFERENCIA		
3.1 Ley N° 28048 - Ley de Protección a favor de la mujer gestante que realiza labores que pongan en riesgo su salud y/o el desarrollo normal del embrión y el feto.		
3.2 D.S. 009 - 2004 - TR - Reglamento de la Ley N° 28048: Ley de Protección a favor de la mujer gestante que realiza labores que pongan en riesgo de su salud y/o el desarrollo normal del embrión y el feto.		
3.3 R.M. N° 374 - 2008-TR "Listado de los agentes físicos, químicos, biológicos, ergonómicos y psicosociales que generan riesgos para la salud de la mujer gestante y/o el desarrollo normal del embrión y el feto, sus correspondientes intensidades, concentraciones o niveles de presencia y los períodos en los que afecta el embarazo".		
3.4 Ley N° 29783 - Ley de Seguridad y Salud en el Trabajo.		
3.5 D.S. 005-2012-TR - Reglamento de la Ley de Seguridad y Salud en el Trabajo.		
4.0 RESPONSABILIDAD		
4.1 La trabajadora será la responsable de solicitar a su jefe directo no realizar labores que pongan en riesgo su salud y/o el desarrollo normal del embrión y el feto, por lo que deberá presentar a la brevedad posible, el certificado médico que acredite su condición, y la comunicación por escrito, siguiendo el modelo que se presenta en el Anexo I.		
4.2 El Jefe Inmediato será responsable de reportar la condición de su trabajadora al Responsable y/o Gerente de Área y Coordinador de Recursos Humanos.		
4.3 El Responsable de Área, con apoyo del Médico Ocupacional serán los responsables de realizar las evaluaciones necesarias para asegurar las condiciones adecuadas de trabajo para la mujer gestante.		
5.0 DEFINICIONES		
5.1 Condiciones ambientales: son las condiciones físicas, químicas, biológicas y ergonómicas.		
5.2 Condiciones y Ambiente de Trabajo: Aquellos elementos, agentes o factores que tienen influencia en la generación de riesgos que afectan la seguridad y salud de los trabajadores. Quedan específicamente incluidos en esta definición:		
5.2.1. Las características generales de los locales, instalaciones, equipos, productos y demás elementos materiales existentes en el centro de trabajo.		
5.2.2. La naturaleza, intensidades, concentraciones o niveles de presencia de los agentes físicos, químicos y biológicos presentes en el ambiente de trabajo y sus correspondientes intensidades, concentraciones o niveles de presencia.		
5.2.3. Los procedimientos, métodos de trabajo y tecnologías establecidas para la utilización o procesamiento de los agentes citados en el apartado anterior, que influyen en la generación de riesgos para los trabajadores.		
5.2.4. La organización y ordenamiento de las labores y las relaciones laborales, incluidos los factores ergonómicos y psicosociales.		
5.3 Evaluación de riesgo: Proceso posterior a la identificación de los peligros, que permite valorar el nivel, grado y gravedad de los mismos proporcionando la información necesaria para que el empleador se encuentre en condiciones de tomar una decisión apropiada sobre la oportunidad, prioridad y tipo de acciones preventivas que debe adoptar.		
5.4 Factores físicos: Factores de origen físico son ruido, iluminación, vibraciones, ventilación, etc.		
5.5 Factores químicos: Factores de origen químicos se presentan en vapores, gases, partículas, fibras, etc.		

1 Este documento es propiedad de 9800000000 S.A. y su información y uso es estrictamente confidencial y exclusivo del personal de esta compañía, por lo que su difusión, copia o reproducción por cualquier medio sin previa autorización, queda estrictamente prohibida

ANEXO 8
FORMULARIO DE EVALUACIÓN DE RIESGOS PARA LA SALUD DE LA MUJER GESTANTE

Puesto de Trabajo:		Descripción de las Tareas:		Equipo de Protección:	
CONDICIONES GENERALES					
<input type="checkbox"/> Turno No	<input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Trabajo en altura	<input type="checkbox"/> Trabajo en aislamiento	<input type="checkbox"/> Condiciones higiénicas no adecuadas	<input type="checkbox"/> Zonas de desastre inestables
<input type="checkbox"/> Rotación turnos	<input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Requiere equilibrio	<input type="checkbox"/> Espacios reducidos	<input type="checkbox"/> No formación/información riesgos	
Tempo de Trabajo	Horas/día				
Horario	Horario				
Horario	Horario				
AGENTES FÍSICOS	AGENTES QUÍMICOS	AGENTES BIOLÓGICOS	AGENTES PSICOSOCIALES	ERGONOMÍA	

1. **Preparación.** Fase en la que se deberá recoger y analizar los antecedentes y datos necesarios sobre los puestos de trabajo a evaluar, preparar un plan de acción para su implementación, brindar a los empleados la información pertinente para la ejecución de la actividad y definir los mecanismos de control que permitan medir la eficacia de lo realizado.
2. **Ejecución.** Implica el análisis sistemático de todos los aspectos del trabajo desde las actividades habituales a aquellas que son ocasionales o incluso anormales pero que pueden acontecer.
3. **Registro.** Realizado al finalizar el trabajo de evaluación en los puestos de trabajo, es el registro en documentos de lo observado, contrastando resultados cuando se estime oportuno. En todos aquellos puestos de trabajo cuya evaluación ponga de manifiesto la necesidad de adoptar o controlar alguna medida preventiva, deberán quedar recogidos documentalmente:
 - a. La identificación del puesto de trabajo.
 - b. Los riesgos existentes o potenciales.
 - c. La relación de trabajadoras afectadas.
 - d. El resultado de la evaluación.
 - e. Las medidas preventivas precedentes.
 - f. La referencia de los criterios y procedimientos de evaluación exigibles aplicados.
 - g. Técnico responsable de la evaluación y competencia profesional para tal actividad.
4. **Control.** Tras la evaluación, se deberá programar, organizar y controlar la aplicación de las medidas de prevención y protección, con el fin de asegurar el mantenimiento de su eficacia en el tiempo y el control efectivo de los riesgos.

Prevención bajo un enfoque de género

Los riesgos laborales a los que las mujeres trabajadoras están expuestas son, en muchas ocasiones, diferentes a los de los hombres, y, por tanto, los daños a la salud también son diferentes. Esta base, habitualmente ignorada, requiere la modificación de las estrategias preventivas actuales.

Observando globalmente el panorama, **nos encontramos que muchos aspectos relacionados con la salud laboral son neutros, es decir, no sensibles al género, con lo que se perpetúan desigualdades en materia preventiva:** normativa, políticas, investigaciones y estadísticas.

En prevención de riesgos laborales, **estas distancias no deberían mantenerse, por lo que la integración de género, permitirá, además de no ignorar las diferencias de género, investigar más las áreas relevantes para las mujeres trabajadoras,** sin subestimar los riesgos laborales a los que se exponen, reducir su falta de participación y de toma de decisiones en salud laboral y garantizar que las medidas preventivas adoptadas sean apropiadas.

Para facilitar este trabajo sería interesante:

- Proporcionar información y formación en igualdad a los diferentes agentes de la seguridad y salud: gerencia, representantes sindicales, servicio de prevención, etc.
- Garantizar el enfoque sensible al género por parte de técnicos de prevención, por medio de información y formación en igualdad aplicable al trabajo del día a día.
- Establecer vínculos entre acciones de igualdad y de seguridad y salud en el trabajo: contemplar condiciones de trabajo en las políticas de igualdad, y acoso sexual y conciliación de la vida laboral y familiar en salud laboral.
- Tomar como medidas generales de intervención preventiva el enriquecimiento de puesto de trabajo y mejora de horarios de trabajo para mejor equilibrio entre trabajo y vida no laboral.

La cultura preventiva se maneja a todo nivel, sin distinción de estrato social, raza, género, color o estado de salud.



Tener un embarazo sin complicaciones es el deseo de toda futura madre y procurar un entorno saludable a sus trabajadores es el deseo de todo buen empresario; ambas aspiraciones no tienen por qué ser contrarias. Si tenemos una trabajadora embarazada, es preciso proveerle las mejores condiciones laborales para una gestación sin riesgo, sin que ello escape del marco de las políticas de seguridad y salud laborales ya instaladas en la organización.



Recuerde:

- ✓ El objetivo de aplicar estas observaciones y medidas es que la trabajadora desempeñe un puesto de trabajo o función diferente y compatible con su estado.
- ✓ Por otra parte, considere que la evaluación de riesgos debe tener en cuenta las empresas subcontratadas por su empresa.

Referencias:

- Instituto Sindical de Trabajo, Ambiente y Salud [ISTAS], *Guía Sindical para la Prevención de Riesgos durante el Embarazo y la Lactancia*, España, Enero, 2008.
- Instituto Vasco de Seguridad y Salud Laborales, *Prevención de Riesgos Laborales de la Trabajadora en Situación de Embarazo, que ha Dado a Luz o de Lactancia*, España, Junio, 2005.
- R.M. N° 374-2008-TR "Listado de los agentes físicos, químicos, biológicos, ergonómicos y psicosociales que generan riesgos para la salud de la mujer gestante y/o el desarrollo normal del embrión y el feto, sus correspondientes intensidades, concentraciones o niveles de presencia y los períodos en los que afecta el embarazo"
- Instituto Navarro de Salud Laboral, *Mujeres y Salud Laboral, Ficha Técnica de Prevención N° 35*, España, 2011.
- Unión General de Trabajadores de Madrid. *Cuadernillo Informativo de Prevención de Riesgos Laborales: Mujer Trabajadora*. Madrid. 2008.



Para cualquier consulta, puede ubicarnos en el:

Centro de Prevención de Riesgos del Trabajo
Avenida Arenales 1303 Oficina 302 - 303
Complejo Arenales EsSalud, Jesús María