

## Embaràs i treball



L'embaràs és un estat biològic que comporta en la dona importants canvis físics i psicològics, fent-la especialment sensible a una sèrie de riscos que poden tenir lloc dins de l'àmbit laboral. La Llei de prevenció de riscos laborals obliga l'empresa a adequar les condicions de treball a la nova situació, per tal d'evitar danys a la salut de la mare i del nadó.

El treball en si no ha de comportar necessàriament un risc per al procés reproductiu, sempre que les condicions siguin les adequades. Ara bé, l'exposició a determinades substàncies o a certes condicions de treball poden constituir un perill:

- Danyant l'esperma o els òvuls, o fent-los insuficients per a la reproducció.
- Modificant el material genètic de les cèl·lules reproductores.
- Podrien arribar a ser causa de càncer o altres malalties en els òrgans reproductors.
- I, fins i tot, hi ha especialistes que opinen que una sobrecàrrega de treball pot disminuir la fertilitat.

Els factors de risc a què es poden trobar exposats els treballadors en aquesta primera etapa són diversos. Per això és fonamental que estiguen informats de la potencial perillositat que, per a la fertilitat o l'embaràs, puguin suposar els materials, equips o agents amb què treballen o les condicions de treball a les quals esteu exposats.

**Determinades condicions laborals poden influir de manera negativa sobre la capacitat reproductora, tant de les dones com dels homes**

# Alguns factors de risc d'especial inc

## Riscos físics

- Soroll, xocs, vibracions, etc.
- Disconfort tèrmic
- Radiacions ionitzants
- Radiacions electromagnètiques

## Riscos químics

- Exposició i/o manipulació de productes mutagènics o teratògens, com per exemple:
  - Metil cel·lulosa
  - Bòrax
  - Carboni sulfur
  - Clorur de crom

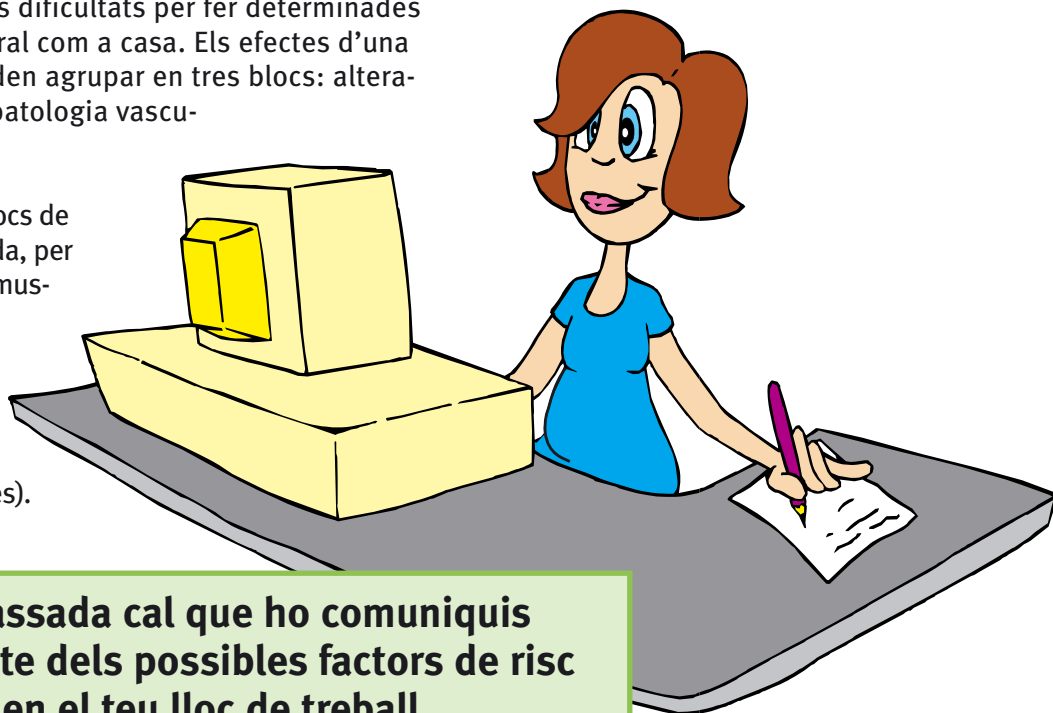
## Durant l'embaràs...

La Llei de prevenció de riscos laborals considera especialment sensibles les treballadores en situació d'embaràs o en període d'al·letament, per això cal extremar durant aquest període l'adopció de totes les mesures preventives adients.

El primer trimestre de l'embaràs és important una especial protecció, atès que és un període crític, degut en part al fet que la futura mare encara no és totalment coneixedora del seu nou estat i que l'embrió és molt més susceptible a qualsevol de les condicions adverses que puguin donar-se dins i fora de l'àmbit laboral.

Al llarg de l'embaràs hi ha més dificultats per fer determinades activitats, tant en el món laboral com a casa. Els efectes d'una sobrecàrrega de treball es poden agrupar en tres blocs: alteracions múscul-esquelètiques, patologia vascular i estrès.

S'ha d'adaptar el disseny dels llocs de treball per a la dona embarassada, per tal d'evitar que arribi a la fatiga muscular i que es manifestin alteracions múscul-esquelètiques (mal d'esquena: lumbàlgies, cervicàlgies o hèrnies discals). (Veure el *Prevenció* núm. 26: Alteracions múscul-esquelètiques).



**Si estàs embarassada cal que ho comuniquis per tal d'informar-te dels possibles factors de risc existents en el teu lloc de treball**

# idència durant el procés reproductiu

## Riscos biològics

- Exposició i/o manipulació de determinats agents biològics, com per exemple:
  - Herpesvirus (citomegalovirus)
  - Virus de la varicel·la
  - Rubivirus (virus de la rubèola)
  - Toxoplasma gonidi
  - Clamidies

## Riscos ergonòmics i psicosocials

- Càrrega física:
  - Postures forçades
  - Manipulació manual de càrregues
  - Sobre-esforços
  - Ritme de treball
  - Fatiga física
- Càrrega mental
- Estrès

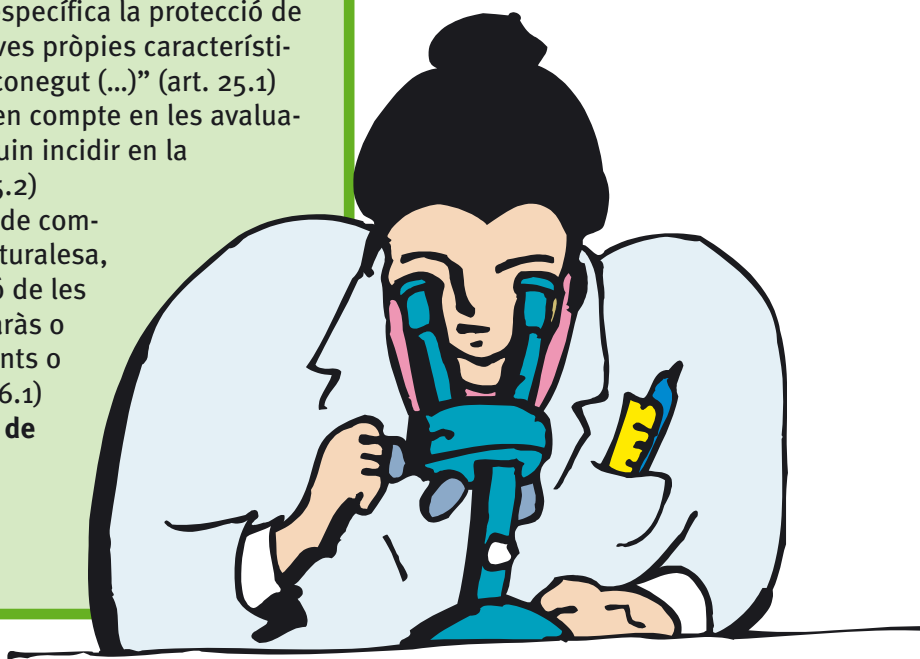
## Després del part...

Una incorporació prematura al treball pot deixar la mare en una situació que la faci més vulnerable, principalment davant dels agents físics i de factors psicosocials. Per tant, tot i que la llei permet actualment la reincorporació a partir de la sisena setmana, es recomana una valoració mèdica de l'estat de salut de la mare en funció del seu lloc de treball.

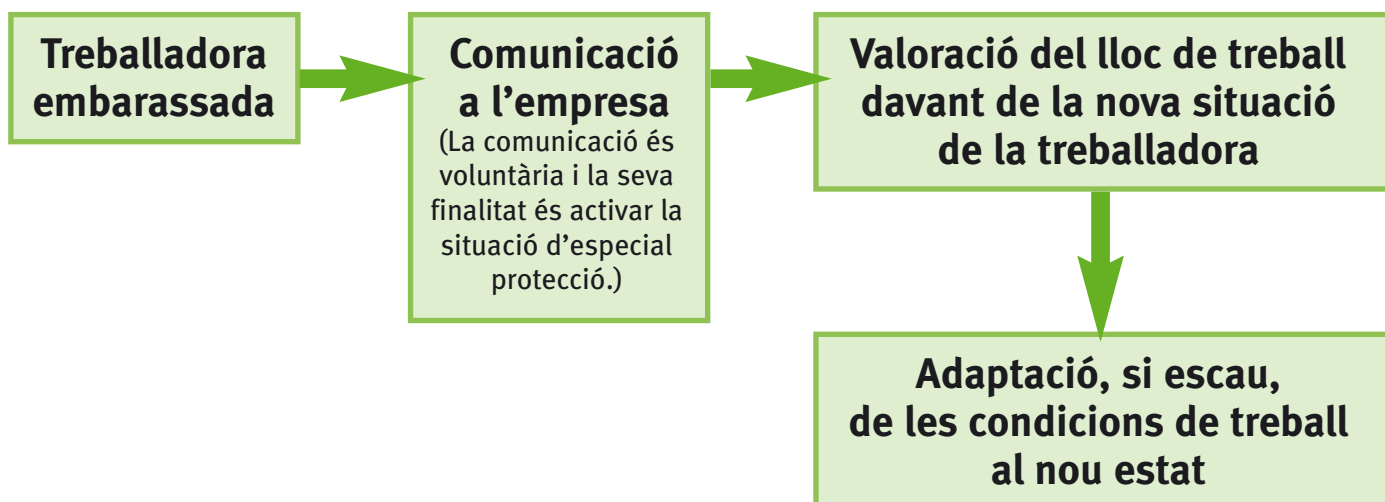
S'ha de tenir en compte que la llet materna pot actuar com a vehicle de transport de les substàncies nocives a les quals pot estar exposada la mare treballadora. En aquest període s'haurà de prestar especial atenció a l'exposició i/o manipulació d'agents de tipus biològic i químic.

## Normativa d'aplicació

- **Llei 31/1995 de prevenció de riscos laborals.**
  - L'empresari garantirà de forma específica la protecció de les treballadores que, per les seves pròpies característiques personals o estat biològic conegut (...)” (art. 25.1)
  - “(...) L'empresari haurà de tenir en compte en les avaluacions els factors de risc que puguin incidir en la funció de procreació (...)” (art. 25.2)
  - “L'avaluació de riscos (...) haurà de comprendre la determinació de la naturalesa, el grau i la duració de l'exposició de les treballadores en situació d'embaràs o part recent, a agents, procediments o condicions de treball (...)” (art. 26.1)
- **Reial decret legislatiu 1/1995: text refós de la Llei de l'estatut dels treballadors.**
- **Llei 39/1999 de conciliació de la vida laboral i familiar.**
- **Directiva del Consell 92/85/CEE.**



# Recorda!



## Mesures preventives

### 1.- Evita la fatiga física:

- No aixequis pesos
- Evita les postures forçades
- Canvia sovint de postura
- Augmenta el nombre de pauses

### 2.- Evita recollir objectes situats:

- Al terra
- Per sobre de la teva espatlla

### 3.- Evita o protegeix-te davant de:

- Temperatures extremes (per sota dels 5 °C o molt caloroses)
- Ambients humits
- Ambients sorollosos

### 4.- Treballes amb agents biològics?

- Adopta totes les mesures preventives que estiguin al teu abast per tal d'evitar qualsevol possibilitat d'infecció.

### 5.- Treballes dreta?

- No estiguis més de 3 hores en aquesta postura.
- Fes pauses de 5 minuts.

### 6.- Treballes asseguda?

- Adapta el pla de treball al volum de l'abdomen, tant pel que fa a l'abast com a l'alçada.

### 7.- Treballes amb productes químics?

- Coneix la fitxa de seguretat del producte.
- Tingues cura amb aquells etiquetats amb les anotacions T (tòxics) o Xn (nocius).
- Atenció amb les **FRASES R**:

#### FRASES R:

- R60**: pot perjudicar la fertilitat.
- R62**: possible risc de perjudicar la fertilitat.
- R40**: possibilitat d'efectes irreversibles.
- R46**: pot causar alteracions genètiques hereditàries.
- R47**: pot causar malformacions congènites.
- R61**: risc durant l'embaràs d'efectes adversos per al fetus.
- R64**: pot perjudicar els nadons alimentats amb llet materna.

### 8.- Evita el consum de:

- Alcohol, tabac i drogues.
- Estimulants: cafè, te, begudes amb cola.

### 9.- Procura:

- Menjar de manera sana i equilibrada.
- No excedir-te en el pes.
- Fer regularment exercici moderat.

### 10.- Treballes en una instal·lació radioactiva?

- Comunica de manera immediata el teu estat al supervisor.

