



**metro bilbao**

## **Protección de la Maternidad y Lactancia natural frente a los riesgos derivados del trabajo**

**15-SP-DC-007**

**Versión 2  
Marzo 2021**



## Índice

	Pág.
1. Introducción .....	3
2. Objetivo .....	4
3. Responsabilidades .....	5
4. Definiciones .....	6
5. Procedimiento de actuación .....	8
6. Riesgo del puesto y semana de gestación que se recomienda interrumpir la actividad laboral .....	9
<b>Anexo 1</b> Puestos de trabajo exentos de riesgo específico.....	19
<b>Anexo 2</b> Medidas generales de adaptación del puesto de trabajo y/o limitaciones de tareas para una trabajadora en periodo de embarazo o lactancia natural.....	20
<b>Anexo 3</b> Diagrama de flujo del procedimiento .....	22
<b>Anexo 4</b> Estaciones con disponibilidad de espacio para colocar una camilla .....	23
<b>Anexo 5</b> Declaración de la persona trabajadora .....	24
<b>Legislación y bibliografía</b> .....	25



## 1. Introducción

En julio del 2005, Salud Laboral realizó una identificación específica de los riesgos y estableció las medidas oportunas para la trabajadora embarazada, que haya dado a luz o se encuentre en periodo de lactancia natural.

Posteriormente, se han publicado y desarrollado algunos de los aspectos que en su origen se aprobaron en la legislación y siempre con la finalidad de dotar a la empresa de un proceso de intervención rápido, eficaz y eficiente ante la comunicación de alguna trabajadora de su situación de embarazo o lactancia.



## 2. Objetivo

- Garantizar la protección de la maternidad y lactancia natural de las mujeres trabajadoras de Metro Bilbao y las trabajadoras con contratos a partir de Empresas de Trabajo Temporal (ETT) y trabajos de subcontratación.
- Facilitar que toda mujer embarazada y lactante comunique su situación lo antes posible, con el fin de poner en marcha las medidas de apoyo contempladas en el procedimiento.
- Garantizar que tras la comunicación se realiza la reevaluación (con los datos contenidos en este protocolo) y la puesta en práctica de las medidas preventivas en él contempladas.



### 3. Responsabilidades

#### De la Trabajadora

- ✓ Comunicar al mando la situación de embarazo lo antes posible.

#### De los Delegados de Prevención

- ✓ Informar a todas las trabajadoras de los procedimientos establecidos en la empresa.
- ✓ Promover y fomentar la cooperación de las trabajadoras en la ejecución de este procedimiento.
- ✓ Vigilancia y control del cumplimiento.

#### Del Servicio de Prevención

- ✓ Evaluar los riesgos de los diferentes puestos para la mujer embarazada, que haya dado a luz o en período de lactancia.
- ✓ Elaborar las medidas necesarias para la eliminación o minimización de los riesgos.
- ✓ Informar a todas las trabajadoras y sus mandos del procedimiento y las pautas a seguir.

#### De la Línea de Mando

- ✓ Realización de las acciones propuestas que minimicen o eliminen el riesgo tanto para la mujer embarazada, en período de lactancia o que haya dado a luz, como para el embrión/feto.
- ✓ Asegurarse de que las acciones se lleven a cabo.

#### De la Dirección

- ✓ Velar para que los planes de acción se cumplan
- ✓ Conocer y controlar el estado de las acciones pendientes
- ✓ Promover y facilitar la ejecución de las acciones a través de la dotación de los recursos necesarios.



## 4. Definiciones

### **Post-parto**

Las 16 semanas siguientes al parto

### **Lactancia**

Hasta que el bebé cumple los 9 meses

### **Trabajo nocturno**

El realizado entre las 22 horas y las 6 de la mañana.

También cuando de forma habitual se trabaja una parte superior a 3 horas de jornada diaria entre las 22 horas y las 6 de la mañana (Estatuto de los Trabajadores).

### **Trabajo en solitario**

Trabajo que se realiza de forma aislada y sin posibilidad de comunicación.

### **Agresiones**

Acto o ataque violento que tiene la firme intención de causar daño (verbal o físico) a quien va dirigido.

En el ámbito de las relaciones humanas, la agresión está considerada como una falta de respeto, una ofensa y hasta una provocación.

### **Manipulación manual de cargas**

El Ministerio de Trabajo e Inmigración ha marcado una serie de directrices para la evaluación de riesgos y protección de la maternidad en el trabajo que indica de forma específica los criterios de manipulación para trabajadoras sin problemas de salud: "Durante los 6 primeros meses evitar el manejo de más de 10 kg si es de forma intermitente (menos de 4 veces por turno de 8 horas) o menos de 5 Kg de forma reiterada (4 o más veces por turno de 8 horas o 50 veces/semana), y evitar el manejo de carga a partir del séptimo mes".

### **Trabajos en altura**

Todo aquel que se realiza a más de 2 metros de altura, desde el punto de operación al suelo (Guía de seguridad para trabajos en altura-OSALAN).



**Prestación por riesgo laboral durante el embarazo y la lactancia o Situación protegida**

Es la situación en la que se encuentra la trabajadora durante el periodo de suspensión del contrato por riesgo durante el embarazo o la lactancia cuando debiendo cambiar de puesto de trabajo, por influir éste negativamente en su salud o en la del feto, o en la del hijo/a, a otro compatible con su estado, dicho cambio no resulte posible o no pueda razonablemente ser posible.

Es una prestación de seguridad social considerada como contingencia profesional.

No se considerará situación protegida la derivada de riesgos o patologías que puedan influir negativamente en la salud de la trabajadora o del feto, cuando no esté relacionada con agentes, procedimientos o condiciones de trabajo del puesto desempeñado.



## 5. Procedimiento de actuación

- a. La trabajadora que se encuentre embarazada o en periodo de lactancia natural notificará su situación a su mando y/o a Salud Laboral.

Ambos canales de comunicación permanecerán abiertos de forma permanente.

- b. El mando actuará de la siguiente manera:
- informará a la embarazada de la existencia de este documento;
  - basándose en este protocolo, constatará qué riesgos existen, e iniciará las actuaciones que correspondan según se recoge en el mismo;
- c. Salud Laboral, realizará la vigilancia de la salud de la mujer con el único fin de detectar de forma precoz los posibles problemas, alteraciones y molestias que puedan estar relacionadas con las condiciones de trabajo (no realizará el seguimiento del embarazo), y si fuera necesario, solicitará a la trabajadora informe ginecológico o cuanta documentación estime pertinente, y comunicará al mando y a la embarazada la fecha a partir de la cual existe riesgo laboral.

Asimismo, informará y diferenciará si se trata de una situación de:

### 1. Embarazo normal:

- 1.1. NO existen factores de riesgo laboral.
- 1.2. Exposición laboral que genera un riesgo específico durante el embarazo (según informe del mando):
  - 1.2.1. Valorar la posibilidad de eliminar el riesgo específico y adaptar las condiciones del puesto
  - 1.2.2. Plantear la posibilidad de un cambio del puesto de trabajo
  - 1.2.3. Solicitar a la mutua (la trabajadora dirige la solicitud de determinación de riesgo a la mutua) la prestación y paso a la situación de Suspensión del Contrato por riesgo para el embarazo.

### 2. Embarazo de riesgo: Situación de Incapacidad Temporal motivada por la evolución clínica del embarazo (ITCC).





## 6. Riesgo del puesto y semana de gestación que se recomienda interrumpir la actividad laboral

### Supervisión de Estación

Riesgo	Valor de riesgo	semana de gestación
Trabajo nocturno	Trabajo comprendido entre las 22 y las 6 horas	Desde que se conoce la situación de embarazo
Trabajo en solitario	Situaciones en las que no puede establecerse comunicación	Desde que se conoce la situación de embarazo
Ruido	>80 dB(A)	Desde semana 20
Manipulación manual de cargas	Evitar el manejo de más de 4 kg. de forma repetida o de más de 10 kg. de forma intermitente durante las 24 primeras semanas de embarazo.	Evitar el manejo manual de carga a partir de la semana 24.
Bipedestación intermitente	> 30 min./hora	Desde semana 30-32 (AMAT)
Subir/bajar escaleras	>= 4 veces/turno	Desde semana 26-28 (AMAT)
Agresión		

### Medidas de prevención

- **Descanso:** Medidas generales.

**Descanso en posición horizontal:** Con esta finalidad y siempre que ella lo solicite, el mando actuará de la siguiente forma:

- ✓ Supervisora **Titular** en cuya estación se dispone de espacio para la ubicación de camilla: El mando le enviará la camilla a su dependencia (**anexo 4**).
- ✓ Supervisora **Titular** en cuya estación **no se dispone de espacio** para la ubicación de la camilla: El mando le ofertará el cambio a otra estación que disponga de dicho espacio.
- ✓ Supervisora **Suplementaria:** El mando le asignará turno semanal en una estación que disponga de espacio para la ubicación de camilla.

- **Noches:** Medidas generales.
- **Trabajo en solitario:** Medidas generales.
- **Ruido:** Medidas generales.
- **Manipulación manual de cargas:** Medidas generales.

Dejará de hacer recargas en la Meat, para lo cual **no** se le mandarán estos pesos, o recibirá personal de apoyo.



- **Posición de pie:** Medidas generales.
- **Subir y bajar escaleras:** Medidas generales.
- **Posturas y movimiento:** Medidas generales.
- **Agresiones:** Aplicar pautas de actuación del **Manual de actuación del personal de Metro Bilbao ante situaciones de conflicto con personas (dic. 2020)**.
- **Estrés profesional:** Medidas generales.

## Maquinista de tracción eléctrica

Riesgo	Valor de riesgo	semana de gestación
Trabajo nocturno	Trabajo comprendido entre las 22 y las 6 horas	Desde que se conoce la situación de embarazo
Trabajo en solitario	Situaciones en las que no puede establecerse comunicación	Desde que se conoce la situación de embarazo
Ruido	>80 dB(A)	Desde semana 20
Trabajo en posición sentada	>2 horas seguidas	
Ritmo impuesto	Sin posibilidad de realizar pausas autoseleccionadas	
Subir/bajar escaleras	>= 4 veces/turno	Desde semana 26 SEGO – 28 AEEMT

## Medidas de prevención

- **Noches:** Medidas generales.
- **Trabajo en solitario:** Medidas generales.
- **Ruido:** Para garantizar una correcta protección (de la embarazada y el feto), se hace necesaria la conducción con ventanillas cerradas en todo momento, tanto en tramos soterrados como de superficie.
- **Posición sentada:** Medidas generales.
- **Ritmo impuesto:** El descanso asignado en los turnos de conducción facilita abandonar el trabajo en cabina con la frecuencia necesaria. Ante necesidades sobrevenidas puntuales, la maquinista de tracción eléctrica solicitará a su mando el relevo necesario.
- **Descanso:** Medidas generales.
- **Subir y bajar escaleras:** Medidas generales.



**Otros puestos:**

**U.S.I.** (ver puesto de SpvE + Maquinista de tracción eléctrica)

**Jefatura de Operaciones** (ver puesto de SpvE + Maquinista de tracción eléctrica)

**Administración + Jefatura de Coordinación** (ver puesto de administración y gestión)

**Auxiliar de Línea** (ver puesto de Auxiliar)

**Personal Técnico de Mantenimiento ARIZ**

Riesgo	Valor de riesgo	semana de gestación
Trabajo nocturno	Trabajo comprendido entre las 22 y las 6 h.	Desde que se conoce la situación de embarazo
Ruido	>80 dB(A)	Desde semana 20
Manipulación manual de cargas	Evitar el manejo de más de 4 kg. de forma repetida o de más de 10 kg. de forma intermitente durante las 24 primeras semanas de embarazo.	Evitar el manejo manual de carga a partir de la semana 24.
Posibilidad de golpes o compresión abdominal		Desde semana 24SEGO
Trabajos en altura	> 2 mt.	Desde que se conoce la situación de embarazo
Subir/bajar escaleras manuales	>8 veces/turno >4 peldaños	Desde semana 26
	>8 veces/turno <4 peldaños	Desde semana 28
	entre 4 y 8 veces/turno >4 peldaños	Desde semana 28
	entre 4 y 8 veces/turno <4 peldaños	Desde semana 34
	< 4 veces/turno >4 peldaños	Desde semana 34
	< 4 veces/turno <4 peldaños	No existe riesgo
Trepado escalas y postes intermitente	>8 veces/turno >4 peldaños	Desde semana 18
	>8 veces/turno <4 peldaños	Desde semana 20
	entre 4 y 8 veces/turno >4 peldaños	Desde semana 20
	entre 4 y 8 veces/turno <4 peldaños	Desde semana 26
	< 4 veces/turno >4 peldaños	Desde semana 26
	< 4 veces/turno <4 peldaños	Desde semana 34
* Flexionar tronco debajo rodillas (repetidamente)	> 10 veces/hora	Desde semana 20
* Flexionar tronco debajo rodillas (intermitente)	De 2 a 9 veces/hora	Desde semana 28
	< 2 veces/hora	No existe riesgo
Elevación de brazos por encima de los hombros	En la medida que se dan cambios en el volumen de la embarazada	
Bipedestación prolongada	>= 4 horas/turno	Desde semana 22
	>= 3 horas/turno	Desde semana 24
	>= 2 horas/turno	Desde semana 28
Bipedestación dinámica	>= 50% de la jornada intensiva	Desde semana 30
	>= 33%	Desde semana 34
	>= 25%	No existe riesgo
Agentes Químicos	Compuestos clasificados como R40,45,46,49,61,63,64	Evitar la exposición

\* Inclinandose por debajo rodillas SEGO// Flexionar tronco por debajo de rodillas AEEMT



**Personal Técnico de Mantenimiento SCC**

Riesgo	Valor de riesgo	semana de gestación
Trabajo nocturno	Trabajo comprendido entre las 22 y las 6 horas	Desde que se conoce la situación de embarazo
Ruido	>80 dB(A)	Desde semana 20
Manipulación manual de cargas	Evitar el manejo de más de 5 kg. de forma repetida o de más de 10 kg. de forma intermitente durante las 24 primeras semanas de embarazo.	Evitar el manejo manual de carga a partir de la semana 25.
Subir/bajar escaleras manuales	>8 veces/turno >4 peldaños	Desde semana 26
	>8 veces/turno <4 peldaños	Desde semana 28
Trepado escalas y postes intermitente	entre 4 y 8 veces/turno >4 peldaños	Desde semana 28
	entre 4 y 8 veces/turno <4 peldaños	Desde semana 34
	< 4 veces/turno >4 peldaños	Desde semana 34
	< 4 veces/turno <4 peldaños	No existe riesgo
* Flexionar tronco debajo rodillas (repetidamente)	>8 veces/turno >4 peldaños	Desde semana 18
	>8 veces/turno <4 peldaños	Desde semana 20
	entre 4 y 8 veces/turno >4 peldaños	Desde semana 20
	entre 4 y 8 veces/turno <4 peldaños	Desde semana 26
* Flexionar tronco debajo rodillas (intermitente)	< 4 veces/turno >4 peldaños	Desde semana 26
	< 4 veces/turno <4 peldaños	Desde semana 34
* Flexionar tronco debajo rodillas (repetidamente)	> 10 veces/hora	Desde semana 20
* Flexionar tronco debajo rodillas (intermitente)	De 2 a 9 veces/hora	Desde semana 28
	< 2 veces/hora	No existe riesgo
Elevación de brazos por encima de los hombros	En la medida que se dan cambios en el volumen de la embarazada	
Conducción de vehículos	Desplazamientos cortos en Km pero largos en tiempo (se acumula el cansancio)	
Agentes Químicos	Compuestos clasificados como R40,45,46,49,61,63,64	Evitar la exposición

\* Inclinandose por debajo rodillas SEGO// Flexionar tronco por debajo de rodillas AEEMT

**Tareas a tener en cuenta y evitar en el periodo de embarazo del Personal Tco. de Mto. de SCC:**

- Transporte de maleta de herramientas (Kg): PESO.
- Utilización de escalera de mano.
- Hay una serie de tareas que se realizan en vía (suelo inestable por balastro).
- Lavado piezas eléctricas: RUIDO.
- Cambiar las luces de las señales: TRABAJO EN ALTURA.
- Trabajos con las cámaras de seguridad: TRABAJO EN ALTURA.
- Trabajos en teleindicadores: TRABAJO EN ALTURA.
- Revisión de agujas: TRABAJO EN CUCLILLAS.
- Revisión de los circuitos de vía.



- Colaborar con el compañero entregándole la herramienta que necesita: FLEXIÓN TRONCO REPETIDA.
- Se utiliza "desengrasante" para las agujas de vía.
- Se realizan algunas tareas en gálibo de vía (con circulación).

### Personal Técnico de Mantenimiento

Riesgo	Valor de riesgo	semana de gestación
Trabajo nocturno	Trabajo comprendido entre las 22 y las 6 horas	Desde que se conoce la situación de embarazo
Ruido	>80 dB(A)	Desde semana 20
Manipulación manual de cargas	Evitar el manejo de más de 5 kg. de forma repetida o de más de 10 kg. de forma intermitente durante las 24 primeras semanas de embarazo.	Evitar el manejo manual de carga a partir de la semana 25.
Subir/bajar escaleras manuales	>8 veces/turno >4 peldaños	Desde semana 26
	>8 veces/turno <4 peldaños	Desde semana 28
Trepado escalas y postes intermitente	entre 4 y 8 veces/turno >4 peldaños	Desde semana 28
	entre 4 y 8 veces/turno <4 peldaños	Desde semana 34
	< 4 veces/turno >4 peldaños	Desde semana 34
	< 4 veces/turno <4 peldaños	No existe riesgo
Elevación de brazos por encima de los hombros	>8 veces/turno >4 peldaños	Desde semana 18
	>8 veces/turno <4 peldaños	Desde semana 20
	entre 4 y 8 veces/turno >4 peldaños	Desde semana 20
	entre 4 y 8 veces/turno <4 peldaños	Desde semana 26
* Flexionar tronco debajo rodillas (repetidamente)	< 4 veces/turno >4 peldaños	Desde semana 26
	< 4 veces/turno <4 peldaños	Desde semana 34
* Flexionar tronco debajo rodillas (intermitente)	> 10 veces/hora	Desde semana 20
Conducción de vehículos	De 2 a 9 veces/hora	Desde semana 28
	< 2 veces/hora	No existe riesgo
Agentes Químicos	En la medida que se dan cambios en el volumen de la embarazada	
	Desplazamientos cortos en Km, pero largos en tiempo (se acumula el cansancio)	
	Compuestos clasificados como R40,45,46,49,61,63,64	Evitar la exposición

\* Inclinandose por debajo rodillas SEGO// Flexionar tronco por debajo de rodillas AEEMT

### Medidas de prevención

- **Descanso:** Medidas generales.
- **Noches:** Medidas generales.
- **Ruido:** Medidas generales.
- **Manipulación de cargas:** Medidas generales.



- **Subir/bajar escaleras:** Medidas generales.
- **Trabajos en altura:** Medidas generales.
- **Flexión tronco:** Medidas generales.

**Otros puestos:**

<b>Administración + Jefaturas</b> (ver puesto de administración y gestión)
<b>Via</b> (ver puesto de Personal Técnico Mto.)
<b>Catenaria</b> (ver puesto de Personal Técnico Mto.)
<b>EEM</b> (ver puesto de Personal Técnico Mto.)
<b>Almacén</b> (ver puesto de Personal Técnico Mto.)
<b>Mecánico-Neumático</b> (ver puesto de Personal Técnico Mto.Ariz)
<b>Eléctrico-Electrónico</b> (ver puesto de Personal Técnico Mto.Ariz)
<b>Auxiliar</b> (ver puesto de Personal Técnico Mto.)

**Puesto de Mando Central (PMC)**

Riesgo	Valor de riesgo	semana de gestación
Trabajo nocturno	Trabajo comprendido entre las 22 y las 6 horas	Desde que se conoce la situación de embarazo
Sedestación prolongada	> 50% jornada sin posibilidad de cambios de postura	Desde semana 33
	> 2 horas ininterrumpidas sin posibilidad de cambios de postura	Desde semana 37
	Posibilidad de cambios de postura	No existe riesgo
Ritmo impuesto	Sin posibilidad de realizar pausas autoseleccionadas	
Estrés laboral		

**Medidas de prevención**

- **Descanso:** Medidas generales.
- **Noches:** Medidas generales.
- **Posición sentada:** Medidas generales.
- **Ritmo impuesto:** Medidas generales de descanso.
- **Estrés profesional:** Medidas generales.



## Oficina de Atención al Cliente (OAC)

Riesgo	Valor de riesgo	semana de gestación
Trabajo en solitario	Situaciones en las que no puede establecerse comunicación	Desde que se conoce la situación de embarazo
Manipulación manual de cargas	Evitar el manejo de más de 4 kg. de forma repetida o de más de 10 kg. de forma intermitente durante las 24 primeras semanas de embarazo.	Evitar el manejo manual de carga a partir de la semana 24.
Sedestación prolongada	> 50% jornada sin posibilidad de cambios de postura > 2 horas ininterrumpidas sin posibilidad de cambios de postura Posibilidad de cambios de postura	Desde semana 33 Desde semana 37  No existe riesgo
Ritmo impuesto	Sin posibilidad de realizar pausas autoseleccionadas	
Agresión		
Estrés laboral		

### Medidas de prevención

- **Descanso:** Medidas generales.
- **Trabajo en solitario:** Medidas generales.
- **Manipulación de cargas:** Medidas generales.
- **Posición sentada:** Medidas generales.
- **Ritmo impuesto:** Medidas generales de descanso.
- **Agresiones:** Aplicar pautas de actuación del **Manual de actuación del personal de Metro Bilbao ante situaciones de conflicto con personas (dic. 2006)**.
- **Estrés profesional:** Medidas generales.

### Limpieza

Riesgo	Valor de riesgo	semana de gestación
Trabajo nocturno	Trabajo comprendido entre las 22 y las 6 horas	Desde que se conoce la situación de embarazo
Trabajo en solitario	Situaciones en las que no puede establecerse comunicación	Desde que se conoce la situación de embarazo
Ruido	>80 dB(A)	Desde semana 20
Manipulación manual de cargas	Evitar el manejo de más de 4 kg. de forma repetida o de más de 10 kg. de forma intermitente durante los 24 primeras semanas de embarazo.	Evitar el manejo manual de carga a partir de la semana 24.
Agentes químicos		Evitar la exposición



### Medidas de prevención

- **Descanso:** Medidas generales.
- **Noches:** Medidas generales.
- **Trabajo en solitario:** Medidas generales.
- **Ruido:** Medidas generales.
- **Manipulación de cargas:** Medidas generales.

### Administración y gestión

Riesgo	Valor de riesgo	semana de gestación
Trabajo en solitario	Situaciones en las que no puede establecerse comunicación	Desde que se conoce la situación de embarazo
Manipulación manual de cargas	Evitar el manejo de más de 4 kg. de forma repetida o de más de 10 kg. de forma intermitente durante las 24 primeras semanas de embarazo.	Evitar el manejo manual de carga a partir de la semana 24.
Sedestación prolongada	> 50% jornada sin posibilidad de cambios de postura	Desde semana 33
	> 2 horas ininterrumpidas sin posibilidad de cambios de postura	Desde semana 37
	Posibilidad de cambios de postura	No existe riesgo
Ritmo impuesto	Sin posibilidad de realizar pausas autoseleccionadas	
Estrés laboral		

### Medidas de prevención

- **Descanso:** Medidas generales.
- **Trabajo en solitario:** Medidas generales.
- **Manipulación de cargas:** Medidas generales.
- **Posición sentada:** Medidas generales.
- **Ritmo impuesto:** Medidas generales de descanso.
- **Estrés profesional:** Medidas generales.

### Otros puestos:

**Recepción** (ver puesto de administración y gestión)





### Puestos sanitarios

Riesgo	Valor de riesgo	semana de gestación
Manipulación manual de cargas	Evitar el manejo de más de 4 kg. de forma repetida o de más de 10 kg. de forma intermitente durante las 24 primeras semanas de embarazo.	Evitar el manejo manual de carga a partir de la semana 24.
Sentada con actividad ligera		Desde semana 37SEGO 40AEEMT
Sedestación prolongada	> 50% jornada sin posibilidad de cambios de postura	Desde semana 33
	> 2 horas ininterrumpidas sin posibilidad de cambios de postura	Desde semana 37
	Posibilidad de cambios de postura	No existe riesgo
Agentes biológicos	Contacto con portadores que lo desconocen.	
Agentes químicos Citotóxicos (isotopos radiactivos)	Compuestos clasificados como	Evitar la exposición

### Medidas de prevención

- **Descanso:** Medidas generales.
- **Manipulación de cargas:** Medidas generales.
- **Posición sentada:** Medidas generales.
- **Agentes biológicos:** Poco probable.
- **Agentes químicos:** Poco probable.

### Auxiliar de Servicios Generales

Riesgo	Valor de riesgo	semana de gestación
Deambulación mantenida		Desde semana 32 AMAT
Ruido	> 80 dB(A)	Desde semana 20
Manipulación manual de cargas	Evitar el manejo de más de 4 kg. de forma repetida o de más de 10 kg. de forma intermitente durante las 24 primeras semanas de embarazo.	Evitar el manejo manual de carga a partir de la semana 24.
Subir/bajar escaleras manuales	>8 veces/turno >4 peldaños	Desde semana 26
	>8 veces/turno <4 peldaños	Desde semana 28
	entre 4 y 8 veces/turno >4 peldaños	Desde semana 28
	entre 4 y 8 veces/turno <4 peldaños	Desde semana 34
* Flexionar tronco debajo rodillas (repetidamente)	< 4 veces/turno >4 peldaños	Desde semana 34
	< 4 veces/turno <4 peldaños	No existe riesgo
	> 10 veces/hora	Desde semana 20
* Flexionar tronco debajo rodillas (intermitente)	De 2 a 9 veces/hora	Desde semana 28
	< 2 veces/hora	No existe riesgo
Trabajos en altura	> 2 mt.	Desde que se conoce la situación de embarazo



Elevación de brazos por encima de los hombros	En la medida que se dan cambios en el volumen de la embarazada	
Posibilidad de golpes o compresión abdominal		
Químico (tóner, fotocopiadora,...)	Compuestos clasificados como	Evitar la exposición

### Medidas de prevención

- **Descanso:** Medidas generales.
- **Ruido:** Medidas generales.
- **Manipulación de cargas:** Medidas generales.
- **Subir/bajar escaleras:** Medidas generales.
- **Trabajos en altura:** Medidas generales.
- **Flexión tronco:** Medidas generales.

### Vigilancia

Riesgo	Valor de riesgo	semana de gestación
Trabajo nocturno	Trabajo comprendido entre las 22 y las 6 horas	Desde que se conoce la situación de embarazo
Trabajo en solitario	Situaciones en las que no puede establecerse comunicación	Desde que se conoce la situación de embarazo
Sedestación prolongada	> 50% jornada sin posibilidad de cambios de postura > 2 horas ininterrumpidas sin posibilidad de cambios de postura	Desde semana 33 Desde semana 37
Agresión	Posibilidad de cambios de postura	No existe riesgo

### Medidas de prevención

- **Descanso:** Medidas generales.
- **Noches:** Medidas generales.
- **Posición sentada:** Medidas generales.



## **Anexo 1** Puestos de trabajo exentos de riesgo específico

Se considera que la trabajadora puede seguir en ese mismo puesto siempre que adapte el trabajo a sus condiciones particulares de salud y siguiendo las medidas preventivas recogidas en el procedimiento.

Son puestos **sin riesgo** para la maternidad y lactancia natural, los considerados de **administración y gestión** (siempre que se tomen las medidas de prevención recogidas en este documento).



## **Anexo 2** Medidas generales de adaptación del puesto de trabajo y/o limitaciones de tareas para una trabajadora en periodo de embarazo o lactancia natural

Hay que tener en cuenta que el embarazo evoluciona, y con él algunos de los riesgos. Por lo que nos tenemos que plantear que la evaluación debe de ser continua. El mando y Salud Laboral abrirán un canal de comunicación continua con la trabajadora.

- **Descanso:** La necesidad de reposo es tanto física como mental. En la mayoría de situaciones la actividad laboral es compatible con el embarazo siempre que se pueda disfrutar de reposo periódico. El cansancio puede evitarse o reducirse cuando es posible hacer pausas más largas o más frecuentes. NO es NECESARIO que se realice en posición horizontal, pero sí cómodamente, con cierta intimidad y sin que se la moleste. Establecer **pausas**. Dar facilidades para que puedan abandonar su puesto con mayor frecuencia de lo habitual y con poco tiempo de aviso. Hay que tener en cuenta, que se recomienda a la embarazada realizar ingestión de líquidos y alimentos en cantidades pequeñas, pero más frecuentes.
- **Noches:** Se organizará temporalmente el servicio de forma que se le ofrezca a la embarazada la posibilidad de realizar un turno de día.  
\* En el caso de renuncia a este derecho, la embarazada firmará una declaración tal y como se recoge en el **anexo 5**.
- **Trabajo en solitario:** Es necesario un sistema de comunicación con otras personas por si es precisa supervisión médica urgente.
- **Ruido:** Se garantizará que a partir de la semana 20 la embarazada no realizará actividad laboral en ningún puesto con más de 80 dB (A)
  - ✓ Los mandos se ocuparán de conocer las mediciones actualizadas y presentadas en el Comité de Seguridad y Salud.
- **Manipulación manual de cargas:** Como norma general, durante los 6 primeros meses evitar el manejo de más de 10 kg si es de forma intermitente (menos de 4 veces por turno de 8 horas) o menos de 4 Kg de forma reiterada (4 o más veces hora), y evitar el manejo de carga a partir del séptimo mes. Debido a los cambios hormonales que afectan a los ligamentos, aumenta la predisposición a lesiones. El riesgo depende de tres circunstancias: Peso, frecuencia y manera de levantarla (tener en cuenta el cambio de volumen progresivo).
- **Posturas forzadas y dificultad de movimiento:** Limitar las tareas que supongan posturas y movimientos que pueden perjudicar el desarrollo normal del embarazo. En la última fase del

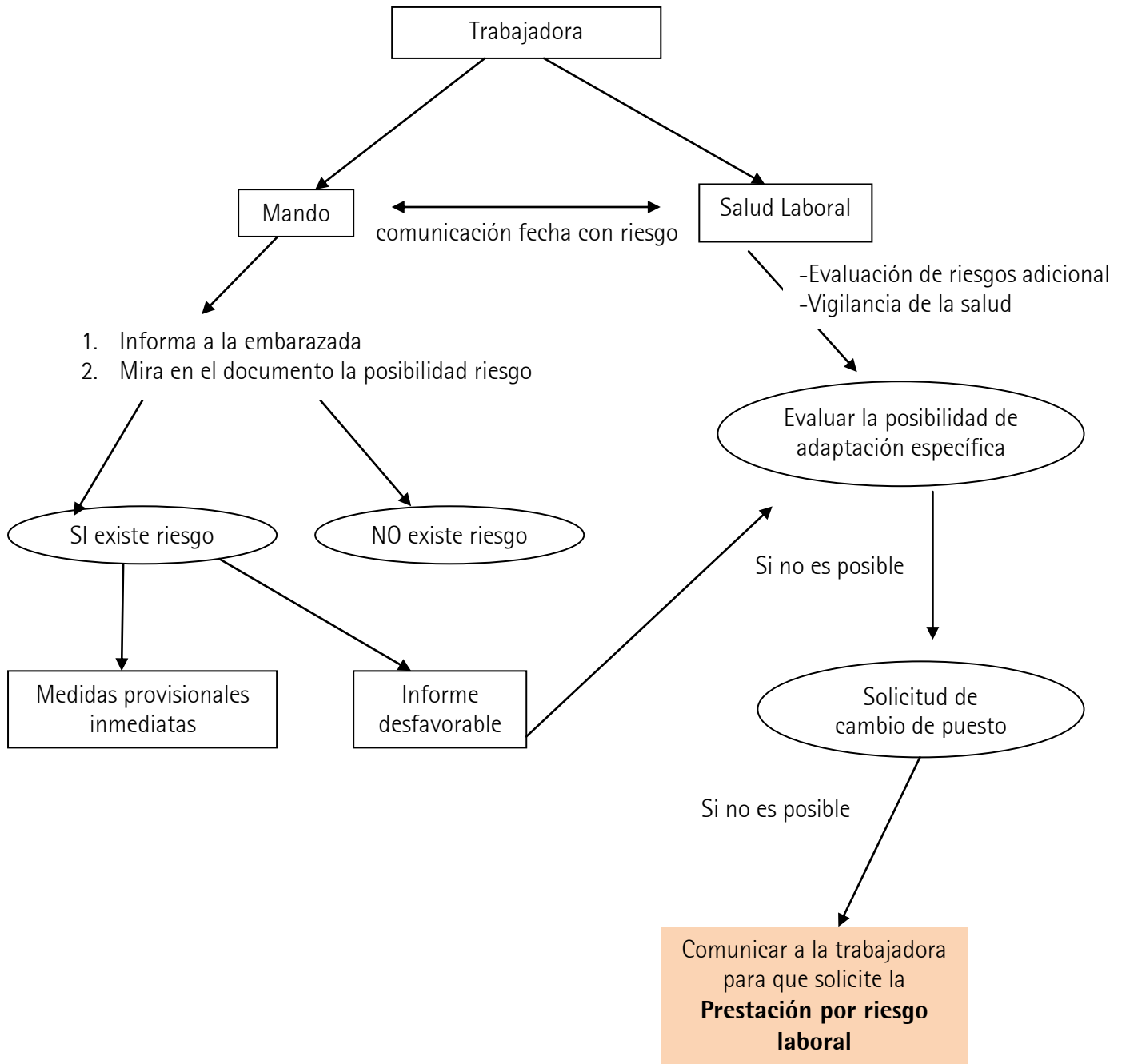


embarazo (>24 semanas), limitar las tareas que impliquen espacios reducidos o pasos estrechos e incómodos.

- Posición sentada: Se le recomienda a la embarazada alternar posturas de pie/sentada con movimientos periódicos para mantener una buena circulación. Establecer **pausas**. NO permanecer más de 2 horas seguidas sentada.
- Posición de pie: Asegurar la disponibilidad de asiento. Se le recomienda a la embarazada alternar posturas de pie/sentada con movimientos periódicos para mantener una buena circulación. Establecer **pausas**.
- Subir y bajar escaleras manuales: Limitar estas tareas y adecuarlas a la evolución del embarazo.
- Golpes o compresión abdominal: Evitar la conducción de vehículos en desplazamientos largos a partir de la semana 24.
- Trabajos en altura: El mando garantizará que no tiene que realizar tareas que exijan el trabajo a cierta altura, evitando el uso de escaleras de mano, plataformas, taburetes, ...
- Flexión tronco: Adecuación de las tareas en función de frecuencia.
- Estrés profesional: Debido a los cambios (hormonales, físicos y psíquicos) la mujer puede estar más vulnerable emocionalmente.
- Equipos de trabajo y protección individual: Debido a las transformaciones fisiológicas de la embarazada, los equipos de trabajo pueden resultar incómodos y/o inseguros.
- Agentes biológicos (hepatitis B y C, herpes, varicela, toxoplasmosis): Precauciones Universales para prevenir la exposición. En caso de sospecha, evitar el contacto.
- Agentes químicos (medicamentos con riesgo de absorción cutánea como pomadas):
- **Agresiones:** Aplicar pautas de actuación del **Manual de actuación del personal de Metro Bilbao ante situaciones de conflicto con personas (dic. 2020)**.

Los autores destacan que NO debe interpretarse que TODA trabajadora embarazada necesita interrumpir estas actividades en el momento exacto que se indica en la tabla, sino que debería utilizarse como guía para evaluar cada caso. Aconsejan proporcionar un consejo personalizado, basándose en las demandas físicas específicas del puesto y las tareas, la condición física general de la mujer, la semana de gestación y la condición médica.

### Anexo 3 Diagrama de flujo del procedimiento





## **Anexo 4** Estaciones con disponibilidad de espacio para colocar una camilla

Estaciones con disponibilidad de espacio para colocar una camilla:

### **Zona A:**

- ✓ Bolueta: Vestuario de SpvE (en la misma planta que la oficina del SpvE).
- ✓ Basarrate: Vestuario de SpvE (al lado de la oficina del SpvE).
- ✓ Santutxu: Disponible nº 16 (al fondo del pasillo).
- ✓ Casco Viejo: Espacio libre entre la OAC y pasillo aseos (junto a la oficina del SpvE).
- ✓ Sarriko: Vestuario SpvE (bajo oficina SpvE).
- ✓ San Ignazio: Vestuario femenino.

### **Zona B:**

- ✓ Leioa: Vestuario de SpvE.

### **Zona C:**

- ✓ Plentzia: Hall de acceso

### **Zona D:**

- ✓ Urbinaga: Vestuario de Maquinistas de Tracción Eléctrica (al lado de la oficina del SpvE).







## Legislación y bibliografía

- **Directiva 92/85/CEE de 19 de octubre de 1992**, relativa a la aplicación de medidas para promover la mejora de la Seguridad y Salud en el Trabajo de la Trabajadora embarazada, que haya dado a luz o en periodo de lactancia (**anexo I y II**)
- **Directiva 96/34/CE del Consejo, de 3 de junio de 1996**, que incorpora el Acuerdo Marco sobre el permiso parental celebrado por la UNICE, el CEEP y el CES, y establece el permiso parental y la ausencia del trabajo por motivos de fuerza mayor.
- **Reglamento CE nº 1272/2008 del parlamento europeo y del consejo, de 16 de diciembre de 2008**, sobre la clasificación, etiquetado y envasado de sustancias y mezclas.
- **Ley 31/1995** de 8 de noviembre, **Ley de Prevención de Riesgos Laborales**, artículo 26 de la **LPRL**, sobre Protección de la maternidad (conciliación vida laboral y familiar)
- **RD 39/1997, Reglamento de los Servicios de Prevención**
- **R. D. 298/2009, de 6 de marzo**, por el que se modifica el **Real Decreto 39/1997**, de 17 de enero, por el que se aprueba el **Reglamento de los Servicios de Prevención**, en relación con la aplicación de medidas para promover la mejora de la seguridad y de la salud en el trabajo de la trabajadora embarazada, que haya dado a luz o en período de lactancia (**anexo VII y VIII**).
- **RD 295/2009**, por el que se regulan las prestaciones económicas del sistema de la SS por maternidad, paternidad, riesgo durante el embarazo y la lactancia natural
- **Ley Orgánica 3/2007** de 22 de marzo, para **la igualdad efectiva** de mujeres y hombres
- **Ley 2/2008**, reducción en la cotización a la Seguridad Social
- La disposición adicional V de la **Ley 26/2009 sobre presupuestos generales del estado** para el año 2010
- **SEGO** (Sociedad Española de Ginecología y Obstetricia): Orientaciones para la valoración del riesgo laboral y la incapacidad temporal durante el embarazo (enero 2008)
- **AEP** (Asociación Española de Pediatría): Orientaciones para la valoración del riesgo laboral durante la lactancia (nov. 2008)
- **AEEMT** (Asociación Española de Especialistas de Medicina del Trabajo) Guía clínica laboral para la prevención del riesgo durante el embarazo, parto reciente y lactancia en el ámbito sanitario (junio 2008).
- **AMAT** (Asociación de Mutuas de Accidente de Trabajo) Guía médica para la valoración de los riesgos profesionales a efectos de la prestación de riesgo durante el embarazo y riesgo en la lactancia (sept. 2008)
- **Directrices para la evaluación de riesgo y protección de la maternidad en el trabajo** (enero 2012) I.N.S.H.T. Ministerio de Trabajo e Inmigración
- **Guía de ayuda para la valoración del riesgo laboral durante el embarazo** (2017) I.N.S.H.T. Ministerio de Trabajo e Inmigración, Sociedad Española de Ginecología y Obstetricia (S.E.G.O.) y AMAT



- **RD 783/2001**,
- **RD 286/2006**, Ruido durante el trabajo
- **RD 1311/2005**, Vibraciones mecánicas
- **Directiva 2004/40/CE de 29 de abril de 2004**, Campos electromagnéticos
- **RD 664/1997**, de 12 de mayo, Riesgo de Exposición a Agentes Biológicos (artic. 4, 3f)
- **RD 665/1997**, anexo I y III, Agentes Cancerígenos
- **RD 486/1997**, de 14 de abril, Lugares de Trabajo (anexo V Locales de descanso)
- **RD 487/1997**, de 14 de abril Manipulación Manual de Cargas
- **RD 488/1997**, de 14 de abril, Pantallas de Visualización
- **RD 1627/1997**, de 24 de octubre, por el que se establecen disposiciones mínimas de seguridad y salud en las obras de construcción
- **RD 783/2001**, de 6 de julio, por el que se aprueba el Reglamento sobre protección sanitaria contra radiaciones ionizantes
- **RD 396/2006**, exposición al amianto
- Notas Técnicas de Prevención:
  - ✓ 177/1986 Manejo carga
  - ✓ 413/1996 Carga de trabajo y embarazo + 785/2007 Ergomater...
  - ✓ 414/1996 Reproducción: fuentes de información
  - ✓ 477/1998 Levantamiento manual de cargas: ecuación del NIOSH
  - ✓ 542/2001 Tóxicos para la reproducción femenina
  - ✓ 664//2005 Lactancia materna y vuelta al trabajo
  - ✓ 785/2007 Ergomater: Método para la evaluación de riesgos ergonómicos en trabajadoras embarazadas.
  - ✓ 915/2011 Embarazo, lactancia y trabajo: Vigilancia de la salud
  - ✓ 992y993/2013 Embarazo y lactancia natural: procedimiento para la prevención de riesgos en la emb
- ✓ **LEY 39/1999** de 5 de noviembre, para promover **la conciliación de la vida familiar y laboral** de las personas trabajadoras
- Artic. 15 de la **Constitución Española**, donde se recoge el derecho a la vida.
- Ley del **Estatuto de los Trabajadores**, R.D. 1/1995 modificado en Capítulo I y V.
- **Texto Refundido de la Ley** R.D. Legislativo 2/1995 de 7 abril, de Procedimiento Laboral modificado en el Capítulo II.
- Artic. 26 de la **LPRL 31/1995** modificado en el Capítulo III.
- **Ley General de la Seguridad Social** 1/1994 modificado en el Capítulo IV.



- R.D. 11/1998 de 4 de septiembre, por el que se regulan las bonificaciones a la SS de los contratos de interinidad modificado en el Capítulo V.
- Ley 30/1984 de 2 de agosto, de **Medidas para la Reforma de la Función Pública** modificado en el Capítulo VI.
- ✓ Orden de 29 de enero del 2001, **Cotización en situación de Riesgo** durante el embarazo, desarrolla la Ley 13/2000.