

**PROCEDIMIENTO DE ACTUACIÓN
PROTECCIÓN
DE LA MATERNIDAD Y LACTANCIA NATURAL ANTE RIESGOS LABORALES**

UNIVERSIDAD DE LEÓN



Procedimiento de actuación
Protección de la maternidad y lactancia natural ante riesgos laborales



ÍNDICE

1. Introducción.	3
2. Objetivos.	3
3. Alcance.	3
4. Legislación aplicable y referencias.	3
5. Consulta y participación de los trabajadores.	4
6. Comunicación del procedimiento.	4
7. Responsabilidades.	4
8. Competencias y facultades de los Delegados de Prevención	6
9. Procedimiento de actuación.	6
9.1 Notificación de embarazo, parto reciente y/o lactancia natural de la trabajadora al Servicio de RR.HH. de la U.LE.	7
9.2 Confidencialidad de la información facilitada.	7
9.3 Valoración de la Unidad de P.R.L. de la U.LE.	7
9.4 Valoración del Área de Vigilancia de la Salud del S.P.A.	8
9.5 Situación de No Riesgo durante el embarazo, parto reciente o lactancia natural.	8
9.6 Situación de Riesgo durante el embarazo, parto reciente o lactancia natural.	9
Informe de evaluación de riesgos laborales	9
Informe Examen de Salud Especial.	9
9.7 Emisión de los informes.	10
9.8 Control y seguimiento.	10
9.9 Archivo de la documentación.	10
10. Plazos.	10
11. Anexos.	11



Procedimiento de actuación

Protección de la maternidad y lactancia natural ante riesgos laborales



1. Introducción

El embarazo es un aspecto más en la vida de una mujer que, en muchos casos, debe compaginar con su vida laboral.

Hay que tener presente que condiciones de trabajo normalmente consideradas aceptables, pueden no serlo durante el embarazo, por lo que la protección de la trabajadora embarazada y/o en periodo de lactancia natural exige controlar los riesgos que puedan influir negativamente en la salud de la mujer, del feto o del recién nacido.

Dichos riesgos que puedan afectar a la salud y seguridad de las trabajadoras en situación de embarazo y/o en periodo de lactancia natural, pueden ser adecuadamente conducidas según los procedimientos habituales de prevención y protección de riesgos laborales.

2. Objetivo

El presente procedimiento tiene como finalidad garantizar la adopción de medidas preventivas y correctoras destinadas a la protección de las trabajadoras en situación de embarazo, parto reciente y/o lactancia natural, de acuerdo con el artículo 26 de la Ley 31/1995, Ley de Prevención de Riesgos Laborales y su modificación establecida en la Ley 39/1999.

El procedimiento establece la sistemática a seguir para realizar tanto la comunicación de una situación de embarazo, parto reciente y/o lactancia natural, como para la evaluación y determinación de las medidas preventivas correspondientes en determinadas situaciones.

3. Alcance

Este procedimiento es extensible a todas las trabajadoras de la Universidad de León, (en adelante, U.LE.) que notifiquen la situación de embarazo, parto reciente y/o lactancia natural.

Se distinguirán las siguientes situaciones:

- Trabajadora embarazada: cualquier trabajadora embarazada que notifique dicho estado al Servicio de Recursos Humanos (RR.HH.) de la U.LE.
- Trabajadora en periodo de lactancia natural: cualquier trabajadora en periodo de lactancia natural que lo notifique al Servicio de Recursos Humanos (RR.HH.) de la U.LE.



Procedimiento de actuación

Protección de la maternidad y lactancia natural ante riesgos laborales



4. Legislación aplicable y referencias

- Ley de Prevención de Riesgos Laborales. Ley 31/1995.
- Reglamento de los Servicios de Prevención. Real Decreto 39/1997.
- Real Decreto 298/2009, de 6 de marzo, por el que se modifica el Real Decreto 39/1997, 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 periodo de lactancia.
- Ley 39/1999 para promover la conciliación de la vida familiar y laboral de los trabajadores y trabajadoras. Real Decreto 1251/2001 por el que se regulan las prestaciones económicas del sistema de la Seguridad Social por maternidad y riesgo durante el embarazo.
- Ley orgánica 3/2007, de 22 de marzo, para la Igualdad de mujeres y hombres.
- Directiva relativa a 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 periodo de lactancia. Directiva 92/85/CEE.
- Guía Sanitaria de prevención: Guía de maternidad y Trabajo de la Sociedad de Prevención de Asepeyo.
- Orientaciones para la valoración del riesgo laboral y la incapacidad temporal durante el embarazo de la Sociedad Española de Ginecología y Obstetricia (S.E.G.O).
- Orientaciones para la valoración del riesgo laboral durante la lactancia de la Sociedad Española de Pediatría (A.E.P).

5. Consulta y participación de los trabajadores

La U.LE. considera fundamental la consulta y participación de los trabajadores, en el marco de prevención de riesgos laborales.

Con el objeto de dar cumplimiento al derecho de información, consulta y participación de los trabajadores, la U.LE. ha consultado y consensuado con los Delegados de Prevención en el seno del Comité de Seguridad y Salud, el contenido del presente documento.

6. Comunicación de procedimiento

- El presente procedimiento se transmite a través de la Intranet de la U.LE.

La U.LE. garantiza que los documentos, procedimientos y registros contenidos en estos soportes están vigentes en todo momento. Por tanto, sólo ésta documentación tiene validez y garantía de estar actualizada.

7. Responsabilidades

Las responsabilidades básicas son las que se detallan a continuación:

- Trabajadora



Procedimiento de actuación

Protección de la maternidad y lactancia natural ante riesgos laborales



- Notificar, de forma voluntaria, al Jefe de Área del Servicio de RR.HH. de la U.LE., el estado de embarazo, parto reciente o de lactancia natural.
 - Comunicar su estado de salud a su Superior Jerárquico, con la finalidad de adoptar las medidas preventivas oportunas ante los posibles riesgos.
 - Conocer la lista no exhaustiva de agentes, procedimientos y condiciones de trabajo que puedan influir negativamente en la salud de las trabajadoras embarazadas, tras parto reciente o en período de lactancia natural, o bien del feto o del niño durante el periodo de lactancia natural. Así mismo, conocer la lista no exhaustiva de agentes y condiciones de trabajo respecto a los que la trabajadora embarazada, tras parto reciente o en período de lactancia natural no podrá realizar actividades que supongan riesgo de exposición a los mismos. Ambas listas se pueden consultar en el "Real Decreto 298/2009, de 6 de Marzo, por el que se modifica el Real Decreto 39/1997, 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 periodo de lactancia" (Anexo I).
 - Conocer los riesgos laborales del puesto de trabajo habitual.
 - Seguir las recomendaciones generales de embarazo, y específicas según su puesto de trabajo, disponibles en el Anexo II de este procedimiento y en la página Web de la U.LE.
- Superior Jerárquico de la trabajadora en situación de embarazo/lactancia
 - Informar del procedimiento de actuación a seguir en situación de embarazo, parto reciente y/o lactancia natural especialmente en las nuevas incorporaciones y periódicamente cuando corresponda.
 - Poner en conocimiento del Jefe de Área del Servicio de RR.HH. de la U.LE. la situación de embarazo, parto reciente o lactancia natural de la trabajadora, con la finalidad de iniciar este procedimiento comunicando dicha circunstancia a la Unidad de P.R.L. de la U.LE. para evaluar específicamente el puesto de trabajo de la trabajadora.
 - Aplicar las conclusiones, recomendaciones y medidas preventivas adoptadas.
 - Efectuar el control y seguimiento de las medidas preventivas adoptadas al objeto de verificar que las condiciones de trabajo son adecuadas y no se varían.
 - Unidad de Prevención de Riesgos Laborales de la U.LE.
 - Asesorar a las trabajadoras, teniendo presente la información facilitada, las condiciones de trabajo y los riesgos a los que está expuesta.
 - La Unidad de P.R.L. de la U.LE. pondrá a disposición de la trabajadora el formulario sobre recomendaciones generales durante el embarazo y específicas por puesto de trabajo, así como la ficha informativa del puesto de trabajo.
 - Colaborar con el Superior Jerárquico de la trabajadora en sus actuaciones y coordinar las mismas con las propias de la Unidad Básica de Salud (U.B.S.) y del técnico de prevención del S.P.A.
 - Colaborar con el S.P.A. para proponer medidas preventivas a aplicar en cada caso, e informar de las mismas al Servicio de RR.HH.
 - Realizar seguimiento de los casos notificados de embarazo, parto reciente y/o lactancia natural.



Procedimiento de actuación

Protección de la maternidad y lactancia natural ante riesgos laborales



- Servicio de Recursos Humanos de la U.LE.
 - Favorecer la implantación de la notificación por escrito de embarazo o lactancia natural, para que el S.P.A. y la U.LE. tengan conocimiento de los hechos y se cumpla lo establecido en el art.26 de la L.P.R.L. en relación a la protección de la maternidad.
 - Velar por el correcto cumplimiento del procedimiento de protección de la maternidad y lactancia natural.
 - Garantizar la confidencialidad de la información facilitada.
 - Informar a la Unidad de P.R.L. de la U.LE. de todas las notificaciones por escrito de embarazo o lactancia natural recibidas.
 - Informar a las partes implicadas, Superior Jerárquico de la trabajadora y a la propia trabajadora, de las medidas preventivas a aplicar en cada caso y promover y favorecer su implantación.

- Unidad Básica de Salud del S.P.A.
 - Valorar la situación de Riesgo o No Riesgo una vez recibida la información de la situación de embarazo de la trabajadora, parto reciente o en periodo de lactancia natural.
 - Realizar el Examen de Salud Especial de las trabajadoras embarazadas, parto reciente y en periodo de lactancia natural.

- Personal técnico del S.P.A.
 - Realizar en los puestos valorados con situación de Riesgo una evaluación de los riesgos del puesto de trabajo de la mujer embarazada, tras parto reciente o en periodo de lactancia natural, identificando los agentes, procedimientos y condiciones de trabajo.

8. Competencias y facultades de los Delegados de Prevención

- Tener conocimiento y acceso a los procedimientos y condiciones de trabajo que puedan influir negativamente en la salud de trabajadoras embarazadas, tras parto reciente o en situación de lactancia natural.
- Tener acceso a las notificaciones escritas recibidas en el Servicio de RR.HH. de la U.LE.
- Tener acceso a las conclusiones, recomendaciones y medidas preventivas adoptadas, ante situaciones concretas.
- Consulta y participación en las acciones de mejora y medidas correctoras.

9. Procedimiento de actuación

Las trabajadoras en situación de embarazo, parto reciente o en periodo de lactancia natural, se consideran personal especialmente sensible frente a determinados riesgos.

Dados los puestos de trabajo que pueden ocupar las trabajadoras en situación de embarazo, parto reciente o en periodo de lactancia natural dentro de la U.LE., se



Procedimiento de actuación

Protección de la maternidad y lactancia natural ante riesgos laborales



podrá dar la posibilidad que estén expuestas a determinados riesgos que por sus características pueden afectar negativamente a su salud, la del feto o la del lactante.

Durante el primer trimestre de la gestación es cuando se están formando los órganos en el embrión, y por lo tanto, un periodo decisivo para evitar cualquier contacto con agentes nocivos si es que los hubiera en su trabajo habitual.

Es por ello, que la U.LE recomienda especialmente que todas las trabajadoras comuniquen lo antes posible su situación de embarazo o lactancia natural a fin de determinar actuaciones posteriores.

En el Anexo III se muestra el Algoritmo de actuación en situación de embarazo, parto reciente o lactancia natural.

9.1 Notificación de embarazo o periodo de lactancia natural de la trabajadora al Servicio de RR.HH. de la U.LE.

La trabajadora en situación de embarazo, parto reciente o periodo de lactancia natural, podrá voluntariamente comunicarlo por escrito al Servicio de RR.HH. de la U.LE., dirigiendo el formulario de embarazo a la atención del Jefe de Área (o Jefe de Servicio en su defecto) del Servicio de RR.HH.

Éste formulario lo podrá enviar por correo interno en formato papel o electrónico.

Dicha notificación se realizará mediante el formulario que proceda de entre los siguientes:

- Notificación de embarazo.
- Notificación de lactancia natural.

Éstos están disponibles en el Anexo IV de este procedimiento y en la página Web de la U.LE.

La finalidad de la mencionada notificación escrita al Servicio de RR.HH. de la U.LE., es la de notificar su situación de embarazo o lactancia natural y autorizar la transmisión de dicha información a la Unidad de P.R.L. de la U.LE., al Servicio de Prevención Ajeno y a las personas con responsabilidades jerárquicas en la U.LE., para que, en caso necesario, se adopten las medidas preventivas oportunas.

9.2 Confidencialidad de la información facilitada

Todos los datos, informes, datos personales y en definitiva toda la información confidencial facilitada al personal del Servicio de Prevención Ajeno, se mantendrá en estricta confidencialidad.

9.3 Valoración de la Unidad de P.R.L. de la U.LE.

La Unidad de P.R.L. de la U.LE tras recibir la notificación por parte del Servicio de RR.HH. de la U.LE., se pondrá en contacto con la trabajadora y si lo estima conveniente con el S.P.A. para realizar una valoración inicial, teniendo presente:

- la información facilitada por la trabajadora, su situación actual de salud y la especial susceptibilidad que la trabajadora pueda presentar.
- las actividades que realiza, en su puesto de trabajo habitual.



Procedimiento de actuación

Protección de la maternidad y lactancia natural ante riesgos laborales



- la evaluación de riesgos laborales, descrita para su puesto de trabajo.
- la planificación de la actividad preventiva de su puesto de trabajo.

Y, valorarán los riesgos asociados al puesto de trabajo desempeñado por la trabajadora en situación de embarazo o lactancia natural.

Para realizar esta valoración la Unidad de P.R.L. de la U.LE., utilizará el formulario de Análisis de riesgos para el embarazo en el puesto de trabajo, donde se recogen de modo sistemático, todos los factores de riesgo que puedan afectar a la mujer embarazada o en periodo de lactancia natural, ya sean provocados por agentes físicos, químicos y/o biológicos, relacionados con la organización del trabajo o de seguridad.

Una vez analizado el puesto de trabajo de la trabajadora la Unidad de P.R.L. de la U.LE. se pondrán en contacto con el Área de Vigilancia de la Salud del S.P.A. facilitando la información de los datos obtenidos en el análisis de riesgos.

9.4 Valoración del Área de Vigilancia de Salud del Servicio de Prevención Ajeno

El Área de Vigilancia de la Salud del S.P.A., tras recibir la notificación de los datos obtenidos en el análisis de riesgos, valorará la información recibida y determinará la situación de NO riesgo o de Riesgo, según proceda, para el embarazo, parto reciente o en periodo de lactancia natural.

9.5 Situación de No Riesgo durante el embarazo o lactancia natural:

Una de las situaciones que se pueden dar tras la valoración del S.P.A. es que los determinados riesgos a los que está expuesta la trabajadora embarazada o en periodo de lactancia natural NO afecten a su salud, la del feto o la del lactante.

En éstos casos, el S.P.A. informará a la trabajadora y a la Unidad de P.R.L. de la U.LE., mediante el formulario que corresponda de entre los siguientes:

- Situación de no riesgo para el embarazo.
- Situación de no riesgo para la lactancia natural.

Éstos están disponibles en el Anexo V de este procedimiento y en la página Web de la U.LE.

La Unidad de P.R.L. de la U.LE. comunicará esta información junto con las medidas preventivas a adoptar en su caso, al Servicio de RR.HH. de la U.LE. quien a su vez la transmitirá al Superior Jerárquico de la trabajadora indicándole dicha información y las medidas preventivas a adoptar mientras dure el estado actual de la trabajadora.

Además, la Unidad de P.R.L. de la U.LE. pondrá a disposición de la trabajadora, el formulario sobre recomendaciones generales de embarazo y específicas por puesto de trabajo así como la ficha informativa del puesto de trabajo.



Procedimiento de actuación

Protección de la maternidad y lactancia natural ante riesgos laborales



9.6 Situación de Riesgo durante el embarazo, parto reciente o la lactancia natural:

Tras la valoración del S.P.A., se puede dar que los riesgos a los que está expuesta la trabajadora embarazada o en periodo de lactancia natural afecten a su salud, la del feto o la del lactante.

Ante tal situación, el S.P.A. contactará con la Unidad de P.R.L. de la U.LE., al objeto de analizar la situación de forma conjunta y obtener todos los datos que pudieran ser necesarios, tanto para la valoración como para determinar las acciones a llevar a cabo y las recomendaciones a establecer.

El técnico del S.P.A. asignado a la U.LE., realizará una **evaluación de los riesgos existentes en el puesto de trabajo de la trabajadora embarazada**, tras parto reciente o en periodo de lactancia.

Esta evaluación debe comprender la determinación de la naturaleza, el grado y la duración de la exposición a agentes, procedimientos o condiciones de trabajo, quedando reflejada en el **Informe de evaluación de riesgos laborales** para el puesto de trabajo en concreto.

La Unidad Básica de Salud (U.B.S.) asignada del S.P.A., una vez analizado el Informe de evaluación de riesgo laboral y con el consentimiento firmado e informado de la trabajadora, realizará el Examen de Salud Especial para valorar la aptitud de la trabajadora ante los riesgos descritos en el informe.

Como complemento, solicitará a la trabajadora embarazada, tras parto reciente o en periodo de lactancia natural un informe ginecológico, donde se describa la anamnesis específica de su situación de embarazo.

La U.B.S. del S.P.A. asignada a la U.LE., emitirá el **dictamen de calificación de aptitud laboral**.

Las calificaciones a determinar son las siguientes:

- **Apto SIN restricciones:** la trabajadora puede seguir realizando las tareas habituales de su puesto de trabajo, ya que los riesgos laborales a los que está expuesta no afectan ni a su salud, ni a la del feto, ni a la lactancia.
- **Apto CON restricciones:** la trabajadora no puede seguir realizando la totalidad de las tareas habituales en su puesto de trabajo, ya que éstas pueden afectar a su salud, a la del feto o a la lactancia. Las restricciones que se sigan se mantendrán únicamente hasta la finalización del estado de embarazo, parto reciente o lactancia natural.

En función de las restricciones emitidas, se adoptarán las medidas preventivas siguientes:

- Adaptación de las condiciones de trabajo o del tiempo de trabajo de la trabajadora, adoptando las medidas necesarias para evitar la exposición al riesgo específico para el embarazo, parto reciente y/o la lactancia natural.
- Cambio temporal de puesto de trabajo a otro compatible con la situación de embarazo/lactancia en caso de que no pudiera realizarse la adaptación temporal del puesto de trabajo o que a pesar de la adaptación, persistieran



Procedimiento de actuación

Protección de la maternidad y lactancia natural ante riesgos laborales



condiciones de trabajo que pudieran influir de manera negativa en la salud de la trabajadora, del feto o de la lactancia natural.

- En caso que técnica u objetivamente no sea posible el cambio de puesto de trabajo o no pueda razonablemente exigirse por motivos justificados, se recurrirá a la suspensión del contrato por riesgo durante el embarazo contemplado en el artículo 45.1.d del Estatuto de los Trabajadores y en el R.D. 1251/2001.

9.7 Emisión de los informes

Se remitirá a la trabajadora el informe Examen de salud específico con la calificación y el dictamen correspondiente.

Se remitirá a la Unidad de P.R.L. de la U.LE. el informe Sanitario de calificación de aptitud laboral de la trabajadora y el informe de Evaluación de los riesgos laborales.

9.8 Control y seguimiento

El Superior Jerárquico de la trabajadora en situación de embarazo, parto reciente o lactancia natural realizará de forma periódica un seguimiento del caso, al objeto de verificar que las condiciones de trabajo no se han modificado. Caso de que dichas condiciones varíen, lo pondrá en conocimiento inmediatamente del Servicio de RR.HH. de la U.LE., quien lo notificará igualmente a la Unidad de P.R.L. de la U.LE.

9.9 Archivo de la documentación

Se deberá archivar la documentación generada de cada caso.

- La documentación a archivar por la Unidad de P.R.L. de la U.LE. es:

- “Situación de Riesgo o No Riesgo para el embarazo”, o “Situación de Riesgo o No Riesgo para la lactancia natural”
- Informe de Evaluación de riesgos laborales.
- Informe sanitario de calificación de aptitud laboral.

10. Plazos.

El S.P.A. analizará el formulario de “Análisis de Riesgo durante el embarazo” en el plazo máximo de 5 días desde su recepción y si es preciso se pondrá en contacto con la trabajadora, para citarla a un Examen de Salud Especial.



Procedimiento de actuación

Protección de la maternidad y lactancia natural ante riesgos laborales



11. Anexos.

- **Anexo I:** Tabla de principales factores de riesgo durante el embarazo, parto reciente y lactancia natural.
- **Anexo II:** Recomendaciones Generales durante el embarazo y específicas por puesto de trabajo.
- **Anexo III:** Formulario Análisis de Riesgo para el embarazo. Algoritmo de actuación en situación de embarazo, parto reciente o lactancia natural.
- **Anexo IV:** “Notificación de embarazo”, “Notificación de parto reciente” o “Notificación de lactancia natural”.
- **Anexo V:** Situación de no riesgo para el embarazo Situación de no riesgo tras parto reciente o Situación de no riesgo para la lactancia natural.



Procedimiento de actuación
Protección de la maternidad y lactancia natural ante riesgos laborales



ANEXO I

TABLA DE PRINCIPALES FACTORES DE RIESGO DURANTE EL EMBARAZO, PARTO RECIENTE Y PERIODO DE LACTANCIA NATURAL



Procedimiento de actuación

Protección de la maternidad y lactancia natural ante riesgos laborales



TABLA DE PRINCIPALES FACTORES DE RIESGO DURANTE EL EMBARAZO, PARTO RECIENTE Y PERIODO DE LACTANCIA NATURAL UNIVERSIDAD DE LEÓN

Turnicidad y Nocturnidad
Manipulación Manual de Cargas (10 Kg peso límite, 5Kg peso límite para levantamiento regular de pesos).
Radiaciones Ionizantes y No Ionizantes.
Posturas mantenidas más de 3 horas continuas.
Agentes Biológicos.
Agentes Químicos (con frases R: R40, R45, R46, R49, R60, R61, R62, R63, R64 y R68). Sustancias clasificadas como TR1 ó TR2.
Ruido y vibraciones.



Procedimiento de actuación
Protección de la maternidad y lactancia natural ante riesgos laborales



ANEXO II

RECOMENDACIONES GENERALES DURANTE EL EMBARAZO Y
ESPECÍFICAS POR PUESTO DE TRABAJO



Procedimiento de actuación

Protección de la maternidad y lactancia natural ante riesgos laborales



RECOMENDACIONES GENERALES – TRABAJADORAS EMBARAZADAS

CONSÚLTANOS ANTE CUALQUIER DUDA, ACLARACIÓN O COMENTARIO:

Área de Vigilancia de la salud del Servicio de Prevención Ajeno

Consejos generales:

- Mantén la piel limpia e hidratada.
- Utiliza cremas solares protectoras y no te hagas exposiciones prolongadas al sol.
- Cuídate la boca, visita al dentista, preferentemente al inicio del embarazo.
- Utilizar ropa cómoda y medias o calcetines que no compriman. Usa sujetadores que se ajusten al volumen de tus senos.
- Utiliza zapato cómodo, si es posible con tacón de entre 2-3 cm.
- Coloca la espalda recta y bien alineada con el cuerpo.
- Si eres fumadora, puede ser una buena ocasión para dejar de fumar, recuerda que el tabaco perjudica tu salud y la de tu bebé. Evita las zonas con concentración elevada de humo.
- Sigue los **controles periódicos** establecidos por tu ginecólogo/a y consúltale antes de tomar cualquier medicación.
- Infórmate de lo publicado en el I Convenio Colectivo Nacional de los SP Ajenos en relación a la protección de la maternidad/lactancia, disponible en el Portal del empleado/ RRL.



Alimentación:

- Sigue una alimentación sana y equilibrada, rica en vitaminas y minerales.
- Distribuye los alimentos a lo largo del día y según tus necesidades calóricas. Repártelos en 5-6 comidas al día para facilitar la digestión.
- Aumenta el consumo de agua.
- Reduce el consumo de cafeína, bebidas gaseosas y azucaradas.
- Evita el consumo de alcohol.
- Modera el consumo de sal, y si la utilizas, mejor yodada.



Sueño y descanso:

- Realiza un descanso nocturno de 8h como mínimo.
- Intenta descansar durante el día, preferiblemente después de las comidas, para facilitar la digestión. Es suficiente con estar sentada, relajada y con las piernas un poco elevadas.

Actividad física:

- Realiza con regularidad algún ejercicio físico o deporte moderado, siempre que no tengas ninguna contraindicación para ello, de este modo conseguirás aumentar tu capacidad física.
- Practica ejercicios de relajación.

Viajes y desplazamientos:

- Planifica tus tiempos de desplazamientos, piensa que necesitarás adaptarte a los cambios de tu morfología según el mes de gestación.
- La conducción de vehículos se debe restringir o evitar en el último trimestre y siempre que sea aconsejable médicamente.
- Utiliza el cinturón de seguridad evitando la presión directa sobre el abdomen: las bandas han de ir adecuadamente colocadas, la superior entre las mamas y la inferior se ha de colocar por debajo del abdomen, sobre las caderas.
- Evita realizar viajes de larga duración en solitario, ni por zonas poco transitadas, ni durante el último trimestre del embarazo.
- Evita el transporte aéreo durante el último mes de la gestación.





Procedimiento de actuación

Protección de la maternidad y lactancia natural ante riesgos laborales



RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS – PAS y PDI (No se recogen trabajos en laboratorios, trabajos con exposición a riesgos Físicos, Químicos o Biológicos que se analizarán de forma individualizada)

Bipedestación / Sedestación:



- Alterna ambas posturas, de pie o sentada, evitando permanecer en la misma postura más de 3h.
- Prográmate pequeñas pausas, son más efectivas que las prolongadas.
- Ten cuidado al sentarte, la espalda ha de estar recta y apoyada contra el respaldo de la silla.
- Evita cruzar las piernas.
- Debes adecuar el espacio en función de los cambios del volumen abdominal.
- Al caminar y al estar de pie, mantén la cabeza y el cuello erguidos y relaja los hombros.

Pantallas de visualización de datos:



- Adopta una postura correcta en tu puesto de trabajo, en caso necesario utiliza un reposapiés.
- Si utilizas el teléfono continuamente no lo sujetes con el cuello.
- Realiza pausas visuales y alterna con tareas que no precisen exigencias oculo-visuales.
- Coloca la pantalla en posición correcta para evitar reflejos, brillos y deslumbramientos.
- Adecua ergonómicamente tu puesto de trabajo.

Manipulación manual de cargas:



- Extrema las precauciones en el manejo de las cargas manteniendo las distancias entre el cuerpo y la carga. Realiza los movimientos con suavidad evitando los giros.
- Evita la manipulación de cargas superiores a 10kg, de 8kg para situaciones de empuje o arrastre y de 5kg como límite para levantamiento regular de pesos.

Conducción de vehículos:



- Si utilizas el coche de forma habitual para desplazamientos, usa el cinturón de seguridad de forma que la banda superior se coloque entre las mamas y la inferior sobre las caderas por debajo del abdomen.
- Si utilizas el coche de forma habitual para desplazamientos, no debes realizar viajes de larga duración en solitario, ni por zonas poco transitadas, ni durante el último trimestre de embarazo.



Procedimiento de actuación
Protección de la maternidad y lactancia natural ante riesgos laborales



ANEXO III

FORMULARIO ANÁLISIS DE RIESGOS DURANTE EL EMBARAZO.
ALGORITMO DE ACTUACIÓN EN SITUACIÓN DE EMBARAZO,
PARTO RECIENTE O LACTANCIA NATURAL.



Procedimiento de actuación
Protección de la maternidad y lactancia natural ante riesgos laborales



Análisis de Riesgos en el embarazo para el puesto de trabajo

FACTOR DE RIESGO			CRITERIO LIMITANTE		PUESTO DE TRABAJO	
AGENTES FÍSICOS	1	Ruido	> 80 dBA	> 135 dBC		
			L _{Aeq, d}	L _{pk} máx		
	2	Vibraciones	Cuerpo entero 0,5 m/s ²			
			SI/NO	Valor en m/s ²		
			Subsistema Mano-Brazo 1,15 m/s ² (8 horas)			
			SI/NO	Valor en m/s ²		
	3	Temperatura en trabajos sedentarios	Máx. 27 °C			
			Mín. 17 °C			
	4	Temperatura en trabajos ligeros	Máx. 25 °C			
			Mín. 14 °C			
	5	Trabajos en ambiente de sobrepresión elevada	NO			
	6	Exposición a Radiaciones Ionizantes (A valorar según categoría)	SI/NO			
	7	Exposición a Radiaciones No Ionizantes (A valorar según tipo)	SI/NO			
8	Exposición a Agentes Químicos	Denominación				
		Nº CAS				
		Conc. (mg/m ³)				
		VLA-ED (mg/m ³)				
		%EMP				
9	Exposición a Agentes Cancerígenos	Frases R40, R45 y R49				
	Exposición a Agentes Mutagénicos	Frases R46 y R68				
	Exposición a Agentes Tóxicos para la reproducción	Frases R60, R61, R62, R63 y R64 (sólo en lactancia natural)				
10	Exposición a plomo y derivados	NO				
11	Exposición a monóxido de carbono (CO)	NO				
12	Manipulación de productos químicos de penetración cutánea formal	NO				
13	Exposición a medicamentos antimicóticos	NO				



Procedimiento de actuación
Protección de la maternidad y lactancia natural ante riesgos laborales



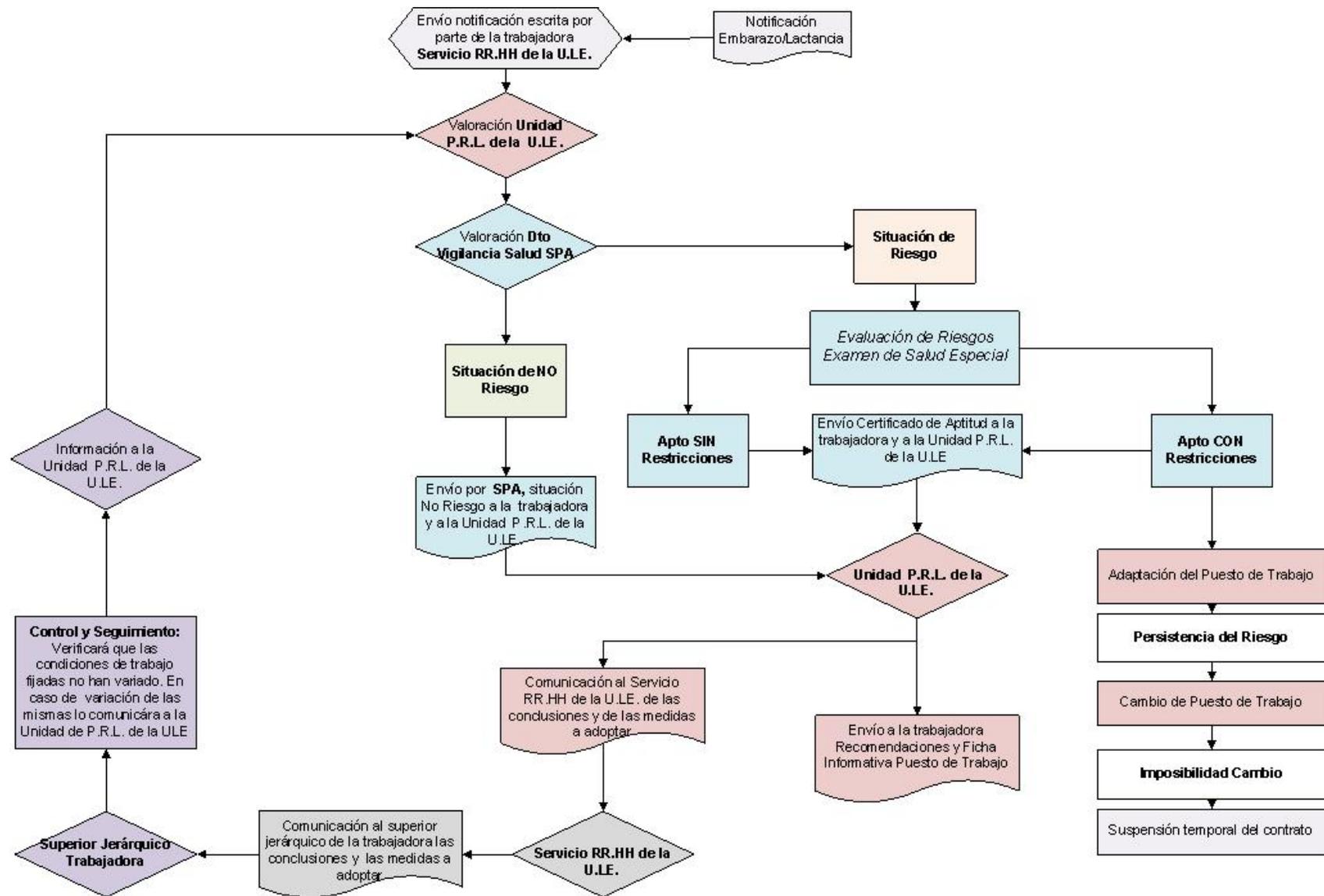
FACTOR DE RIESGO		CRITERIO LIMITANTE			
AGENTES BIOLÓGICOS	14	Exposición a Agentes Biológicos Grupos 2 y 3 según R.D. 664/97 (A valorar según el mes de gestación)	SI/NO		
	15	Exposición a Agentes Biológicos Grupo 4 según R.D. 664/97	NO		
ORGANIZACIÓN DEL TRABAJO	16	Turnicidad	SI/NO		
	17	Nocturnidad	SI/NO		
	18	Ritmo impuesto que no permite ausentarse por necesidades personales del lugar de trabajo sin previo aviso	SI/NO		
SEGURIDAD	19	Trabajos en altura (A valorar según mes de gestación)	SI/NO		
ERGONOMIA	20	Bipedestación / Sedestación	> 3 horas continuas / jornada	SI/NO	
	21	Manipulación manual de cargas	> 10 Kg	SI/NO	
			Levantamiento regular de > 5 Kg		
	22	Empujar/traccionar accesorios pesados con/sin ruedas de más de 8 Kg	SI/NO		
	23	Movimientos de posible riesgo dorsolumbar. Movimientos de flexo-extensión del tronco. Movimientos de torsión del tronco. (A valorar ritmos de trabajo y pausas)	SI/NO		
	24	Movimientos repetitivos o de ciclo corto (A valorar según mes de gestación)	SI/NO		
	25	Elevación de los brazos por encima de los hombros	SI/NO		
	26	Coger elementos por debajo de las rodillas (A valorar según mes de gestación)	SI/NO		
	27	Contacto abdomen - plano de trabajo (A valorar según el mes de gestación)	SI/NO		
	28	Conducción de carretillas y/o automóviles (A valorar según mes de gestación)	SI/NO		



Procedimiento de actuación
Protección de la maternidad y lactancia natural ante riesgos laborales



Descripción del puesto de trabajo							
CONCLUSIONES DEL ANÁLISIS DEL PUESTO DE TRABAJO PARA EMBARAZADAS (según la información aportada por la U.LE.)	1 ^{er} Trimestre	Idoneidad/No Idoneidad					
	2 ^o Trimestre	Idoneidad/No Idoneidad					
	3 ^{er} Trimestre	Idoneidad/No Idoneidad					
RECOMENDACIONES	Adaptación del Puesto de Trabajo						
	Cambio de Puesto de Trabajo						
	Prestación por situación de riesgo durante el embarazo						
OBSERVACIONES: En caso de no disponer de los datos solicitados para algún factor de riesgo, se pondrá "No Disponible " en el apartado correspondiente.							
<table style="width: 100%; border: none;"><tr><td style="width: 15%; background-color: #c8e6c9; border: 1px solid black;"></td><td style="border: none;">Datos a rellenar por la U.LE.</td></tr><tr><td style="background-color: #ffe0b2; border: 1px solid black;"></td><td style="border: none;">Datos a rellenar por el S.P.A.</td></tr></table>					Datos a rellenar por la U.LE.		Datos a rellenar por el S.P.A.
	Datos a rellenar por la U.LE.						
	Datos a rellenar por el S.P.A.						
Universidad de León Responsable: Fecha: Firma y sello:	Servicio de Prevención Ajeno Responsable: Fecha: Firma y sello:						



Procedimiento de actuación

Protección de la maternidad y lactancia natural ante riesgos laborales



ANEXO IV

**NOTIFICACIONES DE EMBARAZO Y LACTANCIA
NATURAL.**



Procedimiento de actuación
Protección de la maternidad y lactancia natural ante riesgos laborales



NOTIFICACIÓN DE EMBARAZO

Nombre y Apellidos: _____ **D.N.I.:** _____

Centro de Trabajo: _____ **Departamento / Servicio:** _____

Categoría Profesional / Puesto de Trabajo: _____

Por el presente documento notifico voluntariamente que estoy embarazada y autorizo a que mis datos puedan ser tratados por parte de los componentes de la Unidad de P.R.L. de la U.LE. y del Servicio de Prevención Ajeno de la misma, con la finalidad de que se puedan aplicar las medidas preventivas de protección a la maternidad que se consideren oportunas conforme con el artículo 26 de la L.P.R.L. y demás legislación vigente en la materia.

Asimismo, si fuera necesario modificar las actividades a realizar en mi puesto de trabajo o se tuvieran que adoptar medidas organizativas, autorizo a que mi situación de embarazo sea comunicada a mis superiores jerárquicos directos de la U.LE.

Datos de interés:

Mes de gestación en el momento actual: _____

Fecha prevista del final de la gestación: _____

_____ a ____ de _____ del 20__

Firma de la trabajadora:

Fecha de recepción del documento en el Servicio de RR.HH. de la U.LE.: _____

Fecha de recepción del documento en la Unidad de P.R.L. de la U.LE.: _____

Fecha de recepción del documento en el S.P.A. de la U.LE.: _____

A la ATENCIÓN DEL SR. Jefe de Área del SERVICIO DE RR.HH. de la U.LE.



Procedimiento de actuación
Protección de la maternidad y lactancia natural ante riesgos laborales



NOTIFICACIÓN DE LACTANCIA NATURAL

Nombre y Apellidos: _____ **D.N.I.:** _____
Centro de Trabajo: _____ **Departamento / Servicio:** _____
Categoría Profesional / Puesto de Trabajo: _____

Por el presente documento notifico voluntariamente que estoy realizando la lactancia natural de mi hijo/a y autorizo a que mis datos puedan ser tratados por los componentes de la Unidad de P.R.L. de la U.LE. y del Servicio de Prevención Ajeno de la misma, con la finalidad de que se puedan aplicar las medidas preventivas de protección a la maternidad que se consideren oportunas conforme con el artículo 26 de la L.P.R.L. y demás legislación vigente en la materia.

Asimismo, si fuera necesario modificar las actividades a realizar en mi puesto de trabajo o se tuvieran que adoptar medidas organizativas, autorizo a que mi situación de lactancia natural sea comunicada a mis superiores jerárquicos directos de la U.LE.

Datos de interés:

Fecha de nacimiento del niño/a: _____
Fecha prevista del final de la lactancia natural: _____

_____ a ___ de _____ del 20__

Firma de la trabajadora:

Fecha de recepción del documento en el Servicio de RR.HH. de la U.LE.: _____
Fecha de recepción del documento en la Unidad de P.R.L. de la U.LE.: _____
Fecha de recepción del documento en el S.P.A. de la U.LE.: _____

A la ATENCIÓN DEL SR. Jefe de Área del SERVICIO DE RR.HH. de la U.LE.



Procedimiento de actuación

Protección de la maternidad y lactancia natural ante riesgos laborales



ANEXO V

SITUACIÓN DE NO RIESGO DURANTE EL EMBARAZO,
SITUACIÓN DE NO RIESGO TRAS PARTO RECIENTE Y
SITUACIÓN DE NO RIESGO DURANTE LA LACTANCIA NATURAL



Procedimiento de actuación
Protección de la maternidad y lactancia natural ante riesgos laborales



SITUACIÓN DE NO RIESGO DURANTE EL EMBARAZO

Nombre y Apellidos: _____ **D.N.I.:** _____

Centro de Trabajo: _____ **Departamento / Servicio:** _____

Categoría Profesional / Puesto de Trabajo: _____

Siguiendo las directrices del art.26 de la L.P.R.L., y en el marco de las actuaciones establecidas en el procedimiento de actuación sobre la *Protección a la maternidad y lactancia natural ante riesgos laborales*, desde el Área de Vigilancia de la Salud **se informa** que tras el análisis de la información facilitada por la trabajadora de referencia, las actividades que realiza en su puesto de trabajo habitual, la evaluación de riesgos laborales descrita para su puesto de trabajo y de la planificación de la actividad preventiva realizada, **se determina** que actualmente la trabajadora de referencia, embarazada de _____ semanas, y con fecha probable de parto _____

NO PRESENTA SITUACIÓN DE RIESGO PARA EL EMBARAZO, entendiendo que los determinados riesgos a los que está expuesta no afectan a su salud ni a la del feto.

Asimismo, si existieran cambios en las condiciones laborales o personales de la trabajadora se realizará una nueva valoración de su puesto de trabajo.

Ponte en contacto con tu Servicio de Prevención Ajeno ante cualquier duda o aclaración.

_____ a ____ de _____ del 20__

Área de Vigilancia de la Salud del S.P.A. de la U.LE.



Procedimiento de actuación
Protección de la maternidad y lactancia natural ante riesgos laborales



SITUACIÓN DE NO RIESGO TRAS PARTO RECIENTE

Nombre y Apellidos: _____ **D.N.I.:** _____

Centro de Trabajo: _____ **Departamento / Servicio:** _____

Categoría Profesional / Puesto de Trabajo: _____

Siguiendo las directrices del art.26 de la L.P.R.L., y en el marco de las actuaciones establecidas en el procedimiento de actuación sobre la *Protección a la maternidad y lactancia natural ante riesgos laborales*, desde el Área de Vigilancia de la Salud **se informa** que tras el análisis de la información facilitada por la trabajadora de referencia, las actividades que realiza en su puesto de trabajo habitual, la evaluación de riesgos laborales descrita para su puesto de trabajo y de la planificación de la actividad preventiva realizada, **se determina** que actualmente la trabajadora de referencia, con fecha de parto _____

NO PRESENTA SITUACIÓN DE RIESGO TRAS PARTO RECIENTE, entendiéndose que los determinados riesgos a los que está expuesta no afectan a su salud.

Asimismo, si existieran cambios en las condiciones laborales o personales de la trabajadora se realizará una nueva valoración de su puesto de trabajo.

Ponte en contacto con tu Servicio de Prevención Ajeno ante cualquier duda o aclaración.

_____ a ____ de _____ del 20__

Área de Vigilancia de la Salud del S.P.A. de la U.LE.



Procedimiento de actuación
Protección de la maternidad y lactancia natural ante riesgos laborales



SITUACIÓN DE NO RIESGO DURANTE LA LACTANCIA NATURAL

Nombre y Apellidos: _____ **D.N.I.:** _____

Centro de Trabajo: _____ **Departamento / Servicio:** _____

Categoría Profesional / Puesto de Trabajo: _____

Siguiendo las **directrices** del art.26 de la L.P.R.L., y en el marco de las actuaciones establecidas en el procedimiento de actuación sobre la *Protección a la maternidad y lactancia natural ante riesgos laborales*, desde el Área de Vigilancia de la Salud **se informa** que tras el análisis de la información facilitada por la trabajadora de referencia, las actividades que realiza en su puesto de trabajo habitual, la evaluación de riesgos laborales descrita para su puesto de trabajo y de la planificación de la actividad preventiva realizada, **se determina** que actualmente la trabajadora de referencia, en periodo de lactancia

NO PRESENTA SITUACIÓN DE RIESGO PARA LA LACTANCIA NATURAL, entendiéndose que los determinados riesgos a los que está expuesta NO afectan a su salud ni a la de su hijo.

Asimismo, si existieran cambios en las condiciones laborales o personales de la trabajadora se realizará una nueva valoración de su puesto de trabajo.

Ponte en contacto con tu Servicio de Prevención Ajeno ante cualquier duda o aclaración.

_____ a ____ de _____ del 20__

Área de Vigilancia de la Salud del S.P.A. de la U.LE.