



## PROGRAMA DE PROTECCIÓN DE LA TRABAJADORA GESTANTE

Asociación Cultural Peruano Norteamericano Región Centro

Código: ACPNARC -  
SO-002

Fecha: 30/06/2018

Revisión: 00

### -1. INTRODUCCIÓN

Cada día, en nuestros lugares de trabajo estamos expuestos a diferentes agentes y situaciones que pueden tener consecuencias negativas en el sistema reproductivo de hombres y mujeres, en tal sentido que la Ley 29783 y su reglamento (DS 005-2012-TR), promueve la creación de un programa de protección para gestantes.

El embarazo implica transformaciones constantes, por lo que las mismas condiciones de trabajo pueden generar distintos problemas de salud y seguridad a cada mujer en función al trimestre de gestación en el que se encuentre, tras la reincorporación al puesto o durante el período de lactancia, por otro lado siempre existen circunstancias individuales relacionadas al historial médico de la persona.

### 2. OBJETIVOS

#### 2.1 GENERALES

- Eliminar o reducir los diferentes riesgos a los que se encuentra expuesto las trabajadoras en gestación.
- Mejorar el nivel de satisfacción laboral.
- Reducir el ausentismo laboral.

#### 2.2 ESPECÍCOS

- Identificar situaciones de estrés laboral.
- Aprender estrategias de afrontamiento de estrés.
- Mejorar la resistencia al estrés y fomentar el desarrollo de resiliencia.

### 3. CONDICIONES DE TRABAJO

Las condiciones de trabajo o actividades laborales de alguna u otra forma siempre se relacionan con el estado biológico de una persona gestante o en período de lactancia; a continuación detallamos dichas actividades, en concordancia con la R.M. 374-2008-TR



## PROGRAMA DE PROTECCIÓN DE LA TRABAJADORA GESTANTE

Asociación Cultural Peruano Norteamericano Región Centro

Código: ACPNARC - SO-002

Fecha: 30/06/2018

Revisión: 00

### a. Manipulación de cargas

Esta actividad conlleva riesgos para el embarazo, sobre todo la lesión al feto o la generación de parto prematuro. El riesgo dependerá del peso de la carga, de la forma de levantarla y de la frecuencia con que se realice esta actividad. Esta actividad también supone un riesgo en aquellas personas que hayan tenido un parto reciente. Por ejemplo, después de una cesárea es probable que se produzca una limitación temporal de la capacidad de elevación y de manipulación. En ningún caso se deberá superar la carga de 15 kg, y siempre que sea posible se deberán utilizar medios mecánicos, levantar la carga entre dos personas o reducir los pesos de las cargas manipuladas. Durante el período de embarazo se evitará toda manipulación manual de cargas que conlleve riesgos de lesión, aquellas trabajadoras que sean gestantes y sean responsables de actividades de este tipo deberán ser designadas para la realización de otro tipo de labor.

### b. Movimientos y Posturas

Los problemas posturales pueden surgir durante cualquier trimestre del embarazo y tras la reincorporación al puesto de trabajo. Se evitará permanecer de pie o sentada durante mucho tiempo seguido, se deberán hacer movimientos periódicos para mantener una buena circulación. Las posturas viciosas o forzadas (estáticas) no son buenas en condiciones generales y menos durante la gestación. Cuando la trabajadora gestante permanece sentada durante mucho tiempo, la presión de la sangre en las venas de las piernas aumenta considerablemente pudiendo provocar dolores y edema. El aumento de la lordosis lumbar debido al aumento de la circunferencia abdominal puede causar mialgias (dolores musculares) en la región lumbar y dorsal, el cual puede intensificarse al mantenerse una misma posición por un tiempo prolongado.

### **c. Trabajo con computadoras**

Los niveles de radiación electromagnética que pueden generar las pantallas de las computadoras de escritorio o portátiles son muy inferiores a los establecidos en las recomendaciones internacionales para reducir los riesgos derivados de dichas emisiones para la salud humana. Los diferentes organismos internacionales de protección radiológica no consideran que tales niveles constituyan un riesgo significativo para la salud, en tal sentido no es necesario adoptar ninguna medida especial de protección contra los efectos de este tipo radiaciones.

### **d. Agentes Físicos**

Choques y vibraciones; las trabajadoras gestantes o que hayan tenido un parto reciente no deberán realizar actividades que conlleven un riesgo derivado de vibraciones, especialmente de bajas frecuencias o de choques en la parte inferior del cuerpo.

Ruido; la exposición prolongada a niveles de ruido elevados puede aumentar la presión arterial y genera fatiga; en el feto puede verse afectado el normal desarrollo de la capacidad auditiva. Es necesario mencionar que los equipos de protección auditiva sólo protegen a la gestante más no al feto.

Radiaciones Ionizantes; esta exposición conlleva riesgos para el feto, por tanto se evitará toda exposición de las trabajadoras gestantes o en período de lactancia a las mismas. Si una trabajadora en periodo de lactancia manipula líquidos o polvos radiactivos, su hijo podría estar expuesto, en particular a través de la contaminación de la piel de la gestante. Así mismo, la contaminación radioactiva inhalada por la gestante puede transmitirse a la leche, o de la placenta al feto.

Radiaciones electromagnéticas no ionizantes; se recomienda reducir al mínimo la exposición a las mismas, ya que no puede excluirse la posibilidad de que la exposición electromagnética pueda aumentar el riesgo para el feto.

Temperatura; las trabajadoras gestantes no deben estar expuestas a frío o calor extremo y de forma prolongada.

#### **e. Agentes Biológicos**

Deberá considerarse 3 tipos de exposiciones, una en donde no exista posibilidad de contagio o transmisión colectiva y pueda ser tratada de manera eficaz, otra en donde si sea posible el contagio o transmisión pero pueda ser tratada eficazmente, y una última en donde además ser altamente transmisible no se tenga tratamientos eficaces; todas ellas son capaces de causar una enfermedad en el hombre.

Muchos de estos agentes biológicos pueden afectar al feto en caso de infección a la gestante durante el embarazo. Estos agentes pueden transmitirse a través de la placenta cuando el niño está en el útero, después del parto (por ejemplo durante la lactancia) y los ejemplos más comunes son las infecciones causadas por el virus de la Hepatitis B y C, el VIH, Herpes, Sífilis, etc.

#### **f. Agentes Químicos**

Los agentes Químicos tienen diferentes vías de entrada al organismo pudiendo ser a través de las inhalación, ingestión, penetración o absorción cutánea. Las sustancias químicas que pueden afectar tanto a la mujer embarazada como al feto pueden producir los siguientes efectos:

- Cáncer
- Alteraciones genéticas hereditarias
- Infertilidad
- Daños en el feto y en el lactante
- Efectos acumulativos

Es importante familiarizarse con las fichas de seguridad de los productos químicos (Hoja de Datos de Seguridad de Materiales, HDSM) en donde se detalla los riesgos de su manipulación. La primera medida preventiva debe ser evitar la exposición a estas sustancias, si esto no fuese posible, se deberán llevar a cabo



## PROGRAMA DE PROTECCIÓN DE LA TRABAJADORA GESTANTE

Asociación Cultural Peruano Norteamericano Región Centro

Código: ACPNARC - SO-002

Fecha: 30/06/2018

Revisión: 00

controles estrictos sobre la exposición y de la utilización de equipos de protección individual adecuados. En la medida de lo posible deberán sustituirse los agentes peligrosos.

Debe evitarse la exposición a mercurio y sus derivados, ya que los compuestos orgánicos derivados de éste pueden tener efectos nocivos sobre el feto. El mercurio orgánico pasa de la sangre a la leche, lo que puede representar un riesgo para el niño si la gestante ha sufrido una exposición importante antes y durante su embarazo.

Cuando se esté cerca de motores que operen en espacios cerrados y éstos utilicen como fuente de energía gasolina, petróleo o gas petróleo licuado, deberán tomarse precauciones ya que las embarazadas pueden estar más expuestas a los efectos por exposición al monóxido de carbono residual de dichos motores. Este gas atraviesa fácilmente la placenta y puede privar al feto de oxígeno. Los datos relativos a los efectos que puede tener sobre las embarazadas una exposición al monóxido de carbono son limitados, aunque existen pruebas que demuestran la existencia de efectos nocivos para el feto; tanto en el grado como la duración de exposición materna son factores importantes que deben tenerse en cuenta para evaluar los posibles efectos para el feto.

No existe ninguna indicación de que un niño alimentado con leche materna sufra efectos nocivos derivados de la exposición de su gestante al monóxido ni de que la gestante sea significativamente más sensible al monóxido de carbono tras el parto, sin embargo deberá evitarse una exposición permanente a dicho gas.

Las mujeres embarazadas o en período de lactancia no deberán permanecer en zonas con presencia de plomo, especialmente cuando exista una exposición a compuestos de plomo orgánico.



## PROGRAMA DE PROTECCIÓN DE LA TRABAJADORA GESTANTE

Asociación Cultural Peruano Norteamericano Región Centro

Código: ACPNARC - SO-002

Fecha: 30/06/2018

Revisión: 00

### 4. QUÉ HACER EN SITUACIÓN DE EMBARAZO O LACTANCIA

Pese a que es importante que los trabajadores cooperan con la institución para que ésta pueda garantizarles unas condiciones de trabajo que sean seguras y no generen riesgos para su seguridad o salud, no existe obligación para la trabajadora de comunicar su estado aunque sí es recomendable difundir la importancia de proveer tal información con el fin de adoptar las medidas preventivas oportunas.

#### a. Comunicación de la situación de embarazo o lactancia

Esta información debe ser brindada por la trabajadora directamente hacia la institución, a través de la oficina de Recursos Humanos.

#### b. ¿Existen peligros que puedan perjudicar a la gestante o al feto en el puesto de trabajo?

La evaluación de riesgos para gestantes debe comprender la determinación de la naturaleza, grado y duración de la exposición teniendo en consideración además a los procedimientos o condiciones de trabajo que pudiesen influir negativamente en la salud de las gestantes o del feto. Se deberá realizar la Evaluación de Puesto de Trabajo, con todo este análisis se conocerá si existe o no riesgo para las gestantes y si hay o no que adoptar medidas preventivas.

#### c. Adaptación de las condiciones de trabajo

Si la evaluación de las condiciones y/o puestos de trabajo revela que existen riesgos para las gestantes o para el feto, se debe comunicar tanto a la trabajadora como a los responsables de las áreas de las que dependen para que se adopten medidas preventivas consistentes, inicialmente en la adaptación de las condiciones de trabajo y/o tiempo de trabajo, y si a pesar de dichas modificaciones se mantuviese alguna situación de riesgo se debe proceder con el cambio de puesto de trabajo.



## PROGRAMA DE PROTECCIÓN DE LA TRABAJADORA GESTANTE

Asociación Cultural Peruano Norteamericano Región Centro

Código: ACPNARC - SO-002

Fecha: 30/06/2018

Revisión: 00

### d. Cambio de puesto de trabajo o movilidad funcional

La institución deberá determinar la relación de puestos de trabajo exentos a dichos riesgos, de tal manera que la gestante pueda continuar con su jornada laboral salvo que por condiciones naturales deba ser interrumpida.

### e. Procedimiento

DESCRIPCIÓN	RESPONSABLE
<b>IDENTIFICACIÓN DE TRABAJADORAS GESTANTES</b>	
El Médico Ocupacional y la Asistente Social se encargará de la identificación y control de las Trabajadoras gestantes. Las trabajadoras deberán informar su estado de gestación inmediatamente confirmado el diagnóstico.	Médico Ocupacional / Asistente Social
<b>REEVALUACIÓN DE LOS RIESGOS EN LOS PUESTOS DE TRABAJO EN LAS GESTANTES</b>	
Una vez identificado el caso de una trabajadora gestante (por comunicación de la trabajadora o a causa de una evaluación médica), la asistente social informa al área de SST (Supervisor de Seguridad y Médico) para que se realice la Evaluación del puesto de trabajo de la misma teniendo en cuenta los factores de riesgo presentes en su ambiente de trabajo.	Médico Ocupacional / SST
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 procede a realizar las coordinaciones según las recomendaciones surgidas de la reevaluación de riesgos en su puesto de trabajo. Se repite la evaluación cada vez que se produce un cambio en las condiciones de trabajo que pueda implicar una exposición de las trabajadoras gestantes.	Médico Ocupacional / SST

PREPARADO POR:	REVISADO POR:	APROBADO POR:
Laboral Care SST – Labor Medical Center S.A.C.	Nelson Rodríguez Zúñiga Supervisor de Seguridad	GERENCIA GENERAL