



iSSGA
INSTITUTO DE SEGURIDADE
E SAÚDE LABORAL DE GALICIA

Edita: Instituto de Seguridade e Saúde Laboral de Galicia - ISSGA

Autoras: **Mª Paz Eyre Vázquez.** Técnica superior en prevención de riesgos laborales, médica especialista en Medicina del Trabajo. Jefa del Área Técnica de Medicina del Trabajo, Ergonomía y Psicosociología Aplicada.

Myriam Garabito Cociña. Técnica superior en prevención de riesgos laborales, licenciada en farmacia. Jefa de sección de Higiene industrial y Técnicas Analíticas II.

María García Díaz. Técnica superior en prevención de riesgos laborales, enfermera especialista en Enfermería del Trabajo. Técnica de Salud Laboral.

ISSN: 2340-6674

PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES PARA EL EMBARAZO Y LACTANCIA EN EL SECTOR AGRARIO

INTRODUCCIÓN

El sector agrario en nuestra comunidad autónoma tiene una serie de características y peculiaridades propias que conviene tener en cuenta a la hora de realizar las tareas.

Garantizar puestos de trabajo seguros y saludables, exentos de riesgo para la reproducción tanto para el hombre como para la mujer, es garantizar una mejor calidad de vida y de trabajo para la población activa actual y futura.

Los cambios fisiológicos y anatómicos que ocurren durante el embarazo, el posparto y la lactancia y las posibles complicaciones, pueden interferir en la capacidad para trabajar de la mujer. Por otro lado, las condiciones de trabajo en las que desempeña su actividad pueden repercutir en su salud, en el curso del embarazo, en el futuro niño o niña y sobre la lactancia.

La prevención debe comenzar incluso antes de saber que se está embarazada, mantener un buen estado de salud previo favorece el embarazo en todas sus etapas. Es fundamental informar al médico del estado de embarazo para prevenir posibles daños. La formación especializada sobre los riesgos del trabajo y la vigilancia de la salud periódica y específica según los riesgos a los que se esté expuesta, ayuda a proteger a la mujer y al bebé.

Aunque la prevención de las alteraciones de la reproducción no sería completa si no se tuviera también en cuenta la salud reproductiva del hombre y de la mujer en edad fértil, la finalidad de esta hoja es proporcionar información sobre los riesgos laborales y la prevención de los mismos a la mujer embarazada, que ha dado a luz recientemente o en periodo de lactancia para que realicen sus tareas de manera segura y saludable.

PERSPECTIVA DEL SECTOR AGRARIO EN GALICIA

El sector agrario que abarca la actividad de la agricultura, la ganadería y la silvicultura desempeña un papel estratégico en Galicia por su peso económico y social. En las últimas décadas sufrió una profunda transformación, debido a la profesionalización y especialización del sector, unido a la disminución del número de explotaciones y al aumento de sus dimensiones.

El número de personas afiliadas a la Seguridad Social en Galicia en la actividad de agricultura, ganadería y silvicultura es de 39.700 de las cuales 34.640 son de agricultura y ganadería y 5.060 de silvicultura. (Fuente: datos del IGE de 30 junio de 2019).

CARACTERÍSTICAS

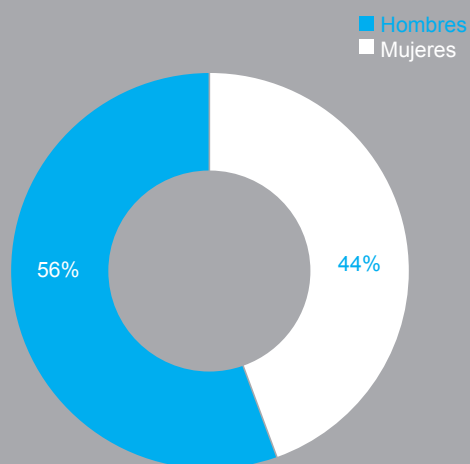
- Dispersión geográfica de la actividad.
- Las explotaciones agropecuarias son fundamentalmente de carácter familiar, por lo que la mayoría de los trabajadores son autónomos, al contrario que en las explotaciones forestales en las que los trabajadores son por cuenta ajena.
- Diversidad de tareas: manejo de maquinaria agrícola y forestal, aplicación de plaguicidas y otros pro-

ductos químicos, cuidado de ganado...

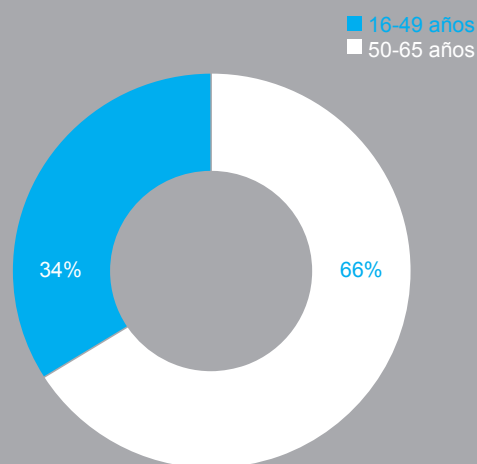
- Multiplicidad de riesgos para los trabajadores: caídas, golpes, uso de productos químicos, manipulación de cargas, realización de esfuerzos, posturas forzadas, jornadas prolongadas, picos de trabajo por campañas, etc.
- Duras condiciones en las que se realizan las tareas: horarios excesivos, factores ambientales adversos y con gran exigencia física.
- Situaciones de estrés: el cuidado permanente del ganado, el constante control de la maquinaria, las nuevas tecnologías, la incertidumbre que generan las políticas agrarias comunitarias, el riesgo económico y la excesiva burocracia.
- Falta de formación en cuanto a los riesgos laborales y su prevención.
- Es un colectivo donde se ejerce poco la vigilancia de la salud.
- La representación femenina es muy importante en los subsectores agrícola y ganadero. En el subsector forestal es escasa.

■ El 43,69% de la población ocupada en el sector son mujeres, de la cuales el 34,83% corresponde a mujeres en el tramo de edad de 16-49 años. Este es el colectivo que se puede considerar con riesgo para el embarazo, postparto y lactación natural. (Fuente IGE: datos 30 junio de 2019)

■ La mayoría de las trabajadoras son autónomas, por lo tanto no existe un seguimiento de la influencia de las condiciones de trabajo y de los riesgos inherentes a las mismas en su salud durante este periodo.



Gráfica 1.
Trabajadores/as del sector agrario



Gráfica 2.
Mujeres en edad fértil

MODALIDADES DE TRABAJO

1. TRABAJOS AGRÍCOLAS



2. TRABAJOS DE EXPLOTACIÓN GANADERA



3. TRABAJOS AGROPECUARIOS (AGRICULTURA Y GANADERÍA)



4. CONDUCCIÓN DE MAQUINARIA AGRÍCOLA



5. APLICACIÓN DE PLAGUICIDAS



6. TRABAJOS EN INVERNADEROS



7. TRABAJOS FORESTALES



TAREAS PRINCIPALES

1. TAREAS AGRARIAS

- Preparación del terreno
- Siembra
- Aplicación de plaguicidas
- Recolección
- Uso herramientas y de maquinaria agrícola.

2. TAREAS DE GANADERÍA

- Alimentar el ganado
- Ordeñar animales
- Pastorear o conducir al ganado
- Limpiar y mantener las instalaciones
- Usar herramientas y maquinaria agrícola
- Llevar a cabo tareas relacionadas con la salud y la reproducción de los animales

3. TAREAS EN INVERNADEROS

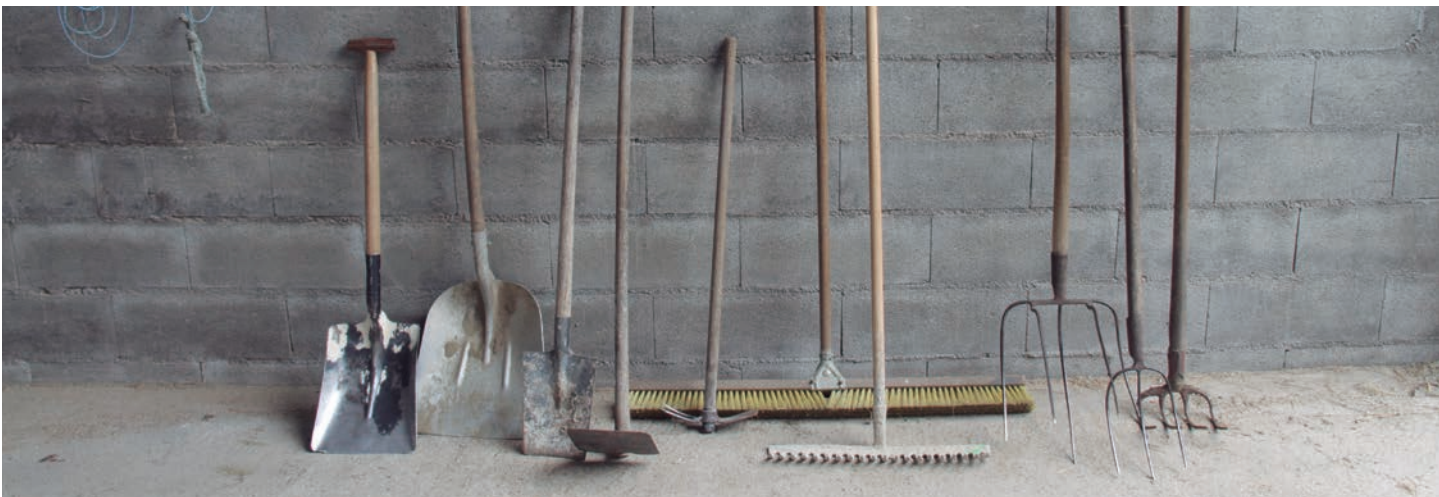
- Preparar la tierra y plantar
- Aplicar fertilizantes y plaguicidas
- Destallar, deshojar, podar y guiar el crecimiento de las plantas y frutos
- Cortar, clasificar e empaquetar

4. TAREAS FORESTALES

- Plantar y renovar los árboles
- Limpiar el monte
- Cortar, cargar y transportar

HERRAMIENTAS

Las herramientas empleadas en el sector varían dependiendo de la tarea que realicen.



MAQUINARIA

La maquinaria que se utiliza en este sector es muy variada.



CARACTERÍSTICAS DE LA MUJER EN SITUACIÓN DE EMBARAZO, POSPARTO Y LACTANCIA

El embarazo supone una serie de cambios en la mujer cuyo objetivo es asegurar la supervivencia y el adecuado desarrollo del feto. Aunque se trata de un proceso fisiológico, lo cierto es que algunos de estos cambios pueden limitar la capacidad funcional de la trabajadora embarazada y su tolerancia a determinadas condiciones del entorno laboral. Los cambios más relevantes de la mujer embarazada se manifiestan a nivel circulatorio, en el peso corporal, la postura y el equilibrio, la laxitud de ligamentos y la frecuencia urinaria.

Durante el posparto la mujer presenta cambios tales como molestias urinarias, fatiga, alteraciones emocionales, falta de sueño, incontinencia urinaria que la puedan limitar en la realización de sus tareas.

En el periodo de lactancia la trabajadora puede tener molestias a nivel físico como son sensibilidad en los senos, presencia de grietas o mastitis, dificultades para la producción de leche por sustancias químicas o por condiciones de trabajo estresantes e inconvenientes a la hora de poder compatibilizar la jornada laboral con las tomas, así como en el desarrollo de aquellas tareas en las que existan agentes nocivos que se puedan transmitir por contacto o por la leche materna.

RIESGOS LABORALES Y MEDIDAS PREVENTIVAS PARA EL EMBARAZO Y LACTANCIA

1. RIESGOS FÍSICOS

CALOR O FRÍO EXTREMOS: Por norma general se consideran situaciones ambientales con posible riesgo para el embarazo aquellas en las que la temperatura es mayor de 28 °C o menor de 10 °C.

Medidas preventivas:

- Utiliza ropa de trabajo adecuada a la temperatura.
- No realices trabajos en lugares o momentos del día con altas o bajas temperaturas.
- Bebe líquidos con frecuencia

RUIDO: La exposición a ambientes ruidosos en el trabajo es perjudicial para la embarazada y para el feto. La protección en la madre no elimina el riesgo en el feto.

Medidas preventivas:

- Evita los ruidos molestos e intensos.
- Si no puedes evitar el ambiente ruidoso, reduce el tiempo de exposición, cambia el momento de realización de la tarea o intercámbiala con otra persona.

VIBRACIONES: Estás expuesta a vibraciones cuando utilizas tractores, cosechadoras, empacadoras, desgranadoras, sembradoras, palas mecánicas, etc... y en el manejo de equipos manuales como motocultores, motosierras, desbrozadoras, etc, que pueden ser perjudiciales para el embarazo.

Medidas preventivas:

- Evita o reduce su uso siempre que puedas.
- Revisa el estado de las herramientas o maquinaria agrícola que vayas a utilizar.



RADIACIÓN NO IONIZANTE: La exposición a campos electromagnéticos, ultravioletas, infrarrojos, radiofrecuencia, microondas... puede tener efectos adversos para el embarazo y el feto.

Medidas preventivas:

- Evita la exposición durante el embarazo y lactancia.

CAÍDAS, GOLPES Y CHOQUES: Al realizar trabajos en alturas, suelos resbaladizos, trabajos entre animales, uso de herramientas y maquinaria agrícola etc..., puedes sufrir accidentes que te causen lesiones a ti y al feto.

Medidas preventivas:

- Evita los trabajos sobre superficies elevadas, inestables o resbaladizas
- Evita las tareas en las que puedas recibir golpes.
- Procura no circular por terrenos irregulares y conduce a baja velocidad, sin frenadas o sacudidas fuertes.



2. RIESGOS QUÍMICOS

Algunos productos químicos pueden ser peligrosos para el embarazo y lactancia natural como son los cancerígenos, los mutágenos, los tóxicos para la reproducción, los alteradores hormonales y los neurotóxicos que se pueden encontrar en plaguicidas, detergentes, disolventes, etc.

Medidas preventivas:

- Lee la etiqueta y la ficha de datos de seguridad de los productos que utilices, donde te informan de si es peligroso para mujeres embarazadas o para la lactancia natural. Fíjate en las indicaciones de peligro H, que indican peligro por el embarazo o la lactancia.
- Si es peligroso cámbialo por otro que no lo sea si es posible y sino sigue las medidas preventivas que indica el fabricante del producto.
- Trabaja con ventilación adecuada para reducir la concentración ambiental de partículas como el polvo y la niebla, vapores y gases peligrosos.
- Usa equipos de protección individual (EPI) adecuados y en buen estado.
- Guarda y lava por separado la ropa de calle y de trabajo
- Cuida tu higiene personal durante el trabajo y nunca comas ni bebas si estás manipulando productos químicos.

3. RIESGOS BIOLÓGICOS

Algunas enfermedades infecciosas contraídas durante el embarazo pueden producir daños en el feto. Se transmiten por el contacto con animales, con productos de abortos o parto, estiércoles, purines, aguas residuales, suelos y materiales infectados contaminados por virus, bacterias, endoparásitos..., como por ejemplo, la *Brucella Abortus*, la *Listeria Monocytogenes* y el *Toxoplasma Gondii*.

Medidas preventivas:

- Realiza a los animales las inspecciones sanitarias.
- Evita el contacto con animales enfermos o muertos, con sus placentas u otros tejidos y con los materiales contaminados, estiércol y purines.
- Elimina los residuos biológicos de forma adecuada.
- Utiliza equipos de protección adecuados: guantes, mascarilla, ropa y calzado.
- Guarda y lava por separado la ropa de trabajo y la de calle.
- Sigue normas de higiene personal, lava las manos con frecuencia.
- Limpia y desinfecta los lugares y materiales de trabajo.



4. RIESGOS ERGONÓMICOS Y PSICOSOCIALES

RIESGOS ERGONÓMICOS:

- **POSTURAS FORZADAS:** las posturas forzadas que se mantienen durante mucho tiempo pueden resultar dañinas para la embarazada y el feto, por ejemplo, cuando se trabaja en cuclillas, de rodillas, sentada, de pie o con el tronco inclinado.

Medidas preventivas:

- Realiza cambios posturales frecuentes.
- Haz pausas para descansar a lo largo de la jornada laboral.
- Utiliza ropa y calzado cómodos.
- Se recomienda usar medias de compresión venosa.

- MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS: la manipulación manual de cargas y la aplicación de fuerza al arrastrar o empujar pueden producir daños a la trabajadora embarazada y durante la lactancia debido a los cambios fisiológicos propios de este estado, como es el aumento de volumen del abdomen que dificulta el manejo de las cargas.



Medidas preventivas:

- Evita aquellas manipulaciones que supongan un riesgo de golpes a nivel del abdomen.
- Durante los seis primeros meses de embarazo:
 - Si el manejo de cargas es reiterado, el peso máximo recomendado es de 5 kilos.
 - Si el manejo de cargas es intermitente, el peso máximo recomendado es de 10 kilos.
- A partir del séptimo mes de embarazo, evita la manipulación manual de cargas.

RIESGOS PSICOSOCIALES: En el caso de trabajadoras del campo hay que tener en cuenta el horario de trabajo, las jornadas prolongadas, el ritmo de trabajo impuesto por la tarea, el gran volumen de trabajo en determinadas épocas del año, el estrés derivado de las inversiones, del uso de nuevas tecnologías, el aumento de la burocracia, y las posibles pérdidas económicas.

En el caso de trabajadoras forestales: aislamiento, inestabilidad laboral, problemas para conciliar la vida laboral y familiar...

Medidas preventivas:

- Evita las jornadas prolongadas. Procura hacer una jornada diaria igual o menor de ocho horas.
- Evita la sobrecarga de trabajo, reduciendo el volumen y el ritmo.
- Realiza pausas más largas y frecuentes.
- Procura tener un asiento o apoyo adecuado cuando realices tareas de pie.
- Adopta medidas que permitan la conciliación de la vida laboral y familiar
- Evita situaciones de estrés.
- Favorece las condiciones adecuadas para la lactancia.

EFECTOS SOBRE LA SALUD EN EL EMBARAZO Y LACTANCIA

Durante el trabajo se pueden producir daños tanto en la salud de la madre como en la del feto.

Embarazo: aborto, parto prematuro, bajo peso al nacer, malformaciones congénitas, cáncer, alteraciones del desarrollo.

Lactancia materna: intoxicación, infecciones, disminución o supresión de la producción de leche materna.

La infancia o etapas posteriores: cáncer, alteraciones de la capacidad reproductiva.

También para la embarazada, una mala organización del trabajo puede derivar en fatiga, trastornos digestivos, nerviosos, metabólicos, cardiovasculares y mayor riesgo de sufrir accidentes de trabajo.

La realización de sobreesfuerzos durante el embarazo puede dar origen a trastornos músculo-esqueléticos como lumbalgias, contracturas...



RECUERDA

1. Protégete del calor, del frío extremo y de los ambientes húmedos. Utiliza ropa y calzado cómodo, seguro y adecuado a la estación del año.
2. Procura hacer pausas frecuentes, evita jornadas largas, descansa y duerme las horas necesarias.
3. Bebe agua y toma tentempiés nutritivos siempre que sea posible. No debes saltarte comidas a causa del trabajo.
4. Evita los ruidos molestos e intensos. Los protectores auditivos te protegen a ti pero no al feto, en especial, a partir del sexto mes de embarazo.
5. Reduce el trabajo con maquinaria para no estar expuesta a vibraciones ni a ruidos.
6. Evita levantar pesos, hacer esfuerzos, realizar movimientos bruscos y adoptar posturas forzadas.
7. Si trabajas de pie debes sentarte de vez en cuando.
8. No hagas trabajos sobre superficies elevadas, inestables ni cerca de los animales.
9. Emplea equipos de protección personal adecuados.
10. Lee siempre la etiqueta y la ficha de datos de seguridad de los productos que vayas a manipular porque pueden ser perjudiciales para el embarazo, el feto y la lactancia.
11. Evita el trabajo con estiércol, purín y animales enfermos o muertos.
12. Evita, siempre que sea posible, las tareas estresantes.

NORMATIVA

- Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de prevención de Riesgos Laborales.
- Real Decreto 39/1997, de 17 de enero, por el que se aprueba el Reglamento de los Servicios de Prevención.
- Real Decreto 664/1997, de 12 de mayo, sobre la protección de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición a agentes biológicos durante el trabajo.
- Real Decreto 665/1997, de 12 de mayo, sobre la protección de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición a agentes cancerígenos durante el trabajo.
- Real Decreto 1215/1997, de 18 de julio por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud para la utilización por los trabajadores de los equipos de trabajo.
- Real Decreto 374/2001, de 6 de abril, sobre la protección de la salud y seguridad de los trabajadores contra los riesgos relacionados con los agentes químicos durante el trabajo.
- Real Decreto 1311/2005, de 4 de noviembre, sobre la protección de la salud y la seguridad de los trabajadores frente a los riesgos derivados o que puedan derivarse de la exposición a vibraciones mecánicas.
- Real Decreto 286/2006, de 10 de marzo, sobre la protección de la salud y la seguridad de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición al ruido.
- Real Decreto 1299/2006, de 10 de noviembre, por el que se aprueba el cuadro de enfermedades profesionales en el sistema de la Seguridad Social y se establecen criterios para su notificación y registro.
- Real Decreto 486/1997, de 14 de abril, por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo.
- Real Decreto 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.
- Real Decreto 295/2009, de 6 de marzo, por el que se regulan las prestaciones económicas del sistema de la Seguridad Social por maternidad, paternidad, riesgo durante el embarazo y riesgo durante la lactancia natural.
- Real Decreto 486/2010, de 23 de abril, sobre la protección de la salud y la seguridad de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición a radiaciones ópticas.
- Real Decreto 299/2016, de 22 de julio, sobre la protección de la salud y la seguridad de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición a campos electromagnéticos artificiales.
- Real Decreto 773/1997, de 30 de mayo, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la utilización por los trabajadores de equipos de protección individual.

BIBLIOGRAFÍA

- INSST - Directrices para la evaluación de riesgos y protección de la maternidad en el trabajo - 2011.
- INSST - NTP 914. Embarazo, lactancia y trabajo: promoción de la salud - 2011.
- INSST - NTP 915. Embarazo, lactancia y trabajo: vigilancia de la salud - 2011.
- INSST - NTP 992. Embarazo y lactancia natural: procedimiento para la prevención de riesgos en las empresas - 2011.
- INSST - NTP 993. Embarazo y lactancia natural: el papel de la empresa en la prestación por riesgo laboral - 2013.
- Sociedad Española de Ginecología y Obstetricia (SEGO). Guía de ayuda para la valoración del riesgo laboral durante el embarazo.
- Asociación Española de Pediatría. Orientaciones para la valoración del riesgo laboral durante la lactancia natural.

DIRECCIONES DE INTERÉS

<https://issga.xunta.es>

<https://www.insst.es>

<https://osha.europa.eu>



**XUNTA
DE GALICIA**

