

Guía de boas prácticas Issga

Prevención de riscos laborais
durante o embarazo e a
lactación no sector agrario

Instituto Galego de Seguridade e Saúde Laboral



XUNTA DE GALICIA



Edita
Instituto Galego de Seguridade e Saúde Laboral (Issga)

Casa da Parra. Praza da Quintana, s/n

15704 Santiago de Compostela

www.issga.xunta.es

Santiago de Compostela, 2016

Autoría

Técnicos do Issga

M^a Paz Eyre Vázquez

Myriam Garabito Cociña

María García Díaz

Colaboración técnica

Gema Bértoa Veiga

Agradecementos

Centro de Formación e Experimentación Agroforestal de Becerreá

Granxa Maruxa

Deseño e maquetación

www.analit.es

Imprime

Tórculo Comunicación Gráfica, SA

Depósito legal

C 1857-2016



© Issga, Xunta de Galicia.

Guía de boas prácticas Issga_Embarazo e lactación no sector agrario.

Esta obra está dispoñible para a súa consulta e descarga no enlace seguinte:

<http://issga.portal/contido/documentacion/publicacions/>

Esta obra se distribúese cunha licenza CC-Atribución-CompartirIgual 4.0 España de Creative commons. Para ver unha copia da licenza, visite:

https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.es_ES

Índice

1. Presentación	6
2. Perspectiva do sector	8
2.1 Características do sector	10
2.2 O colectivo.....	12
2.3 Modalidades de traballo.....	14
2.4 Tarefas principais	16
2.5 Ferramentas	18
2.6 Maquinaria.....	20
3. Características da muller en situación de embarazo, posparto e lactación	22
4. Boas prácticas para evitar os riscos no embarazo e na lactación	24
Riscos e medidas preventivas	
4.1 Riscos físicos	24
4.2 Riscos químicos	29
4.3 Riscos biolóxicos	30
4.4 Riscos ergonómicos e psicosociais	31
5. Efectos sobre a saúde no embarazo e na lactación	34
6. 12 consellos útiles	36
7. Ten en conta que	38



O Instituto Galego de Seguridade e Saúde Laboral (Issga) configúrase como o órgano técnico da Xunta de Galicia en materia de prevención de riscos laborais.

Para o cumprimento dos seus obxectivos o Instituto desenvolve, entre outras, accións de información, divulgación, formación e sensibilización nas diferentes disciplinas preventivas.

Os plans de actividades do Issga dos últimos anos prestan unha especial atención ás distintas actividades económicas do sector primario galego.

Deste xeito o Issga leva elaborando diverso material formativo e informativo dirixido aos

traballadores e traballadoras do sector primario, con distintos formatos: guías de boas prácticas, trípticos, carteis, fichas divulgativas e documentos audiovisuais, entre outros.

O sector agrario na nosa comunidade autónoma ten unha serie de características e peculiaridades propias que convén ter en conta á hora de deseñar unha correcta política preventiva neste ámbito laboral.

Garantir postos de traballo seguros e saudables, exentos de risco para a reprodución tanto para o home coma para a muller, é garantir unha mellor calidade de vida e de traballo para a poboación traballadora actual e futura.



Malia que a prevención das alteracións da reprodución non sería completa se non se tivera tamén en conta a saúde reprodutiva do home e da muller na idade fértil, a finalidade desta guía é proporcionar unha ferramenta para mellorar as condicións de traballo exclusivamente da muller grávida, que deu a luz recentemente ou en período de lactación, para que realicen as súas tarefas de xeito seguro e saudable.

Os cambios fisiolóxicos e anatómicos que ocorren durante o embarazo, o posparto e a lactación e as posibles complicacións, poden interferir na capacidade para traballar da muller. Por outra banda, as condicións de

traballo nas que desempeña a súa actividade poden repercutir na súa saúde, no curso do embarazo, no futuro neno ou nena e na lactación.

Con esta publicación esperamos ter cumprido o obxectivo formulado e que se logre mellorar a seguridade e a saúde laboral deste colectivo.

Adela Quinzá-Torroja García

Directora do Issga

2

Perspectiva do sector

O sector agroforestal desempeña un papel estratéxico en Galicia polo seu peso económico e social. Nas últimas décadas sufriu unha profunda transformación, debido á profesionalización e á especialización do sector, ademais da diminución do número de explotacións e do aumento das súas dimensións.

(Fonte: datos do IGE de setembro de 2015).

O número total de persoas afiliadas á Seguridade Social en Galicia na actividade de agricultura, gandería e silvicultura é 44.427, 38.718 das cales son de agricultura e gandería e 5.709 de silvicultura e explotación forestal.



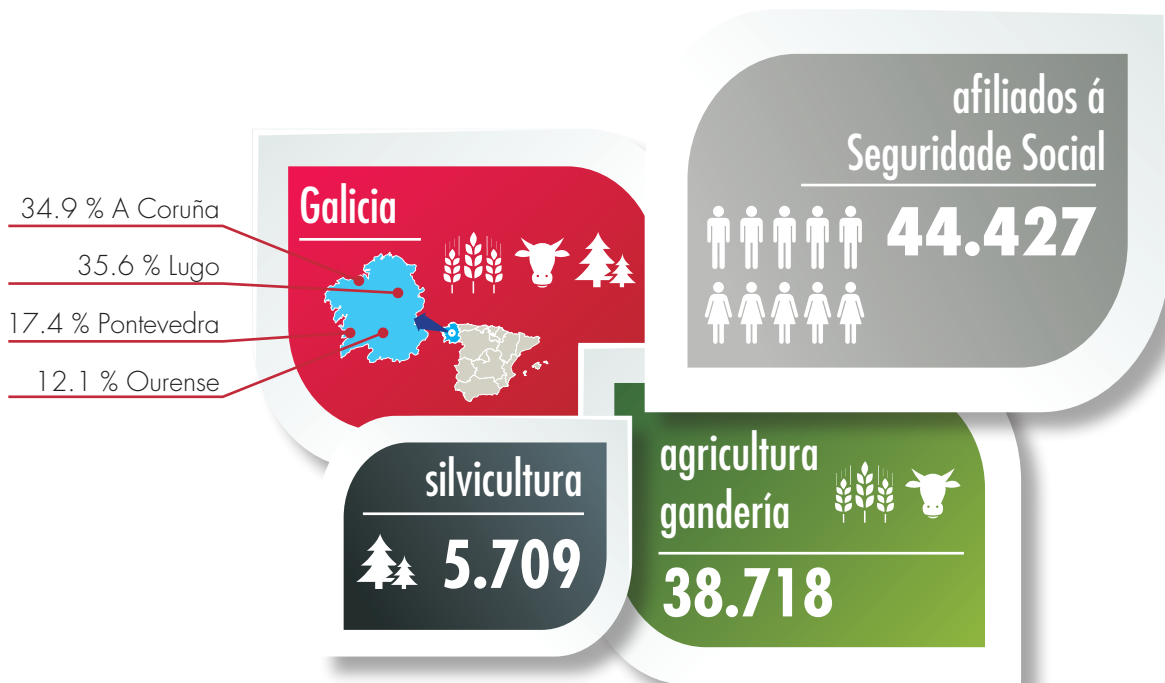
Agricultura



Gandería



Silvicultura





- Dispersión xeográfica da actividade.

- As explotacións agropecuarias son fundamentalmente de carácter familiar, polo que a maioría dos traballadores son autónomos, ao contrario que nas explotacións forestais nas que a meirande parte son traballadores por conta allea.

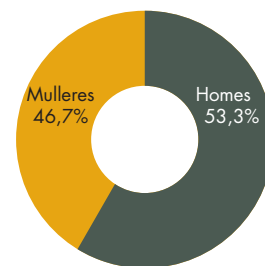


- Diversidade de tarefas: manexo de maquinaria agrícola e forestal, aplicación de praguicidas e outros produtos químicos, coidado de gando...
- Multiplicidade de riscos: caídas, golpes, uso de produtos químicos, manipulación de cargas, realización de esforzos, posturas forzadas, xornadas prolongadas, picos de traballo por campañas, etc.
- Duras condicións nas que se realizan as tarefas: horarios excesivos, factores ambientais adversos e esixencia física.
- Situacións de estrés: o coidado permanente do gando, o constante control da maquinaria, as novas tecnoloxías, a incerteza que xeran as políticas agrarias comunitarias, o risco económico e a excesiva burocracia.
- Falta de formación en canto aos riscos laborais e a súa prevención.
- Escasa realización da vixilancia da saúde deste colectivo.

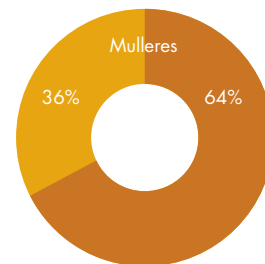
- A representación feminina é moi importante nos subsectores agrícola e gandeiro. No subsector forestal é escasa.

- O 46,7% da poboación ocupada son mulleres, o 36% das cales corresponde a mulleres no tramo de idade de 16 a 49 anos. Este é o colectivo que se pode considerar con risco para o embarazo, posparto e lactación natural.

Traballadores/as do sector agrario



Mulleres en idade fértil



de 16 a 49 anos
de 50 a 65 anos

(Fonte IGE : datos da enquisa de poboación activa do 2015/III)



- A maioría das traballadoras son autónomas, polo tanto non existe un seguimento da influencia das condicións de traballo e dos riscos inherentes a elas na súa saúde durante este período.

2

2.3_Modalidades de traballo

O sector agrario e forestal en Galicia abrangue diferentes modalidades:



1

Traballos agrícolas



2

Traballos de explotación gandeira



3

Traballos agropecuarios
(agricultura e gandería)



4

Traballos con
maquinaria agrícola e
forestal



5

Traballos con
manipulación de
praguicidas



6

Traballos en
invernadoiros



7

Traballos
forestais

2

2.4_Tarefas principais

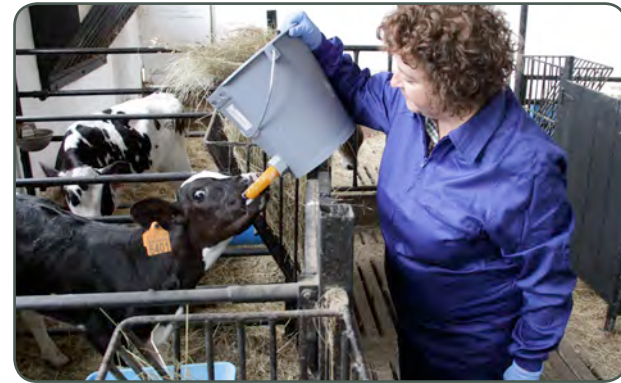
1. Tarefas agrarias

- Preparar o terreo
- Sementar
- Aplicar praguicidas
- Recolleita
- Usar ferramentas e maquinaria agrícola



2. Tarefas de gandería

- Alimentar o gando
- Muxir animais
- Pastorear ou conducir o gando
- Limpar e manter as instalacións
- Usar ferramentas e maquinaria agrícola
- Levar a cabo tarefas relacionadas coa saúde e coa reprodución dos animais





3. Tarefas en invernadoiros

- Preparar a terra e sementar
- Aplicar fertilizantes e praguicidas
- Eliminar os talos inúteis, esfollar, podar e guiar o crecemento das plantas e froitos
- Cortar, clasificar e empaquetar



4. Tarefas forestais

- Plantar e renovar as árbores
- Rozar e rarear o monte
- Cortar, cargar e transportar

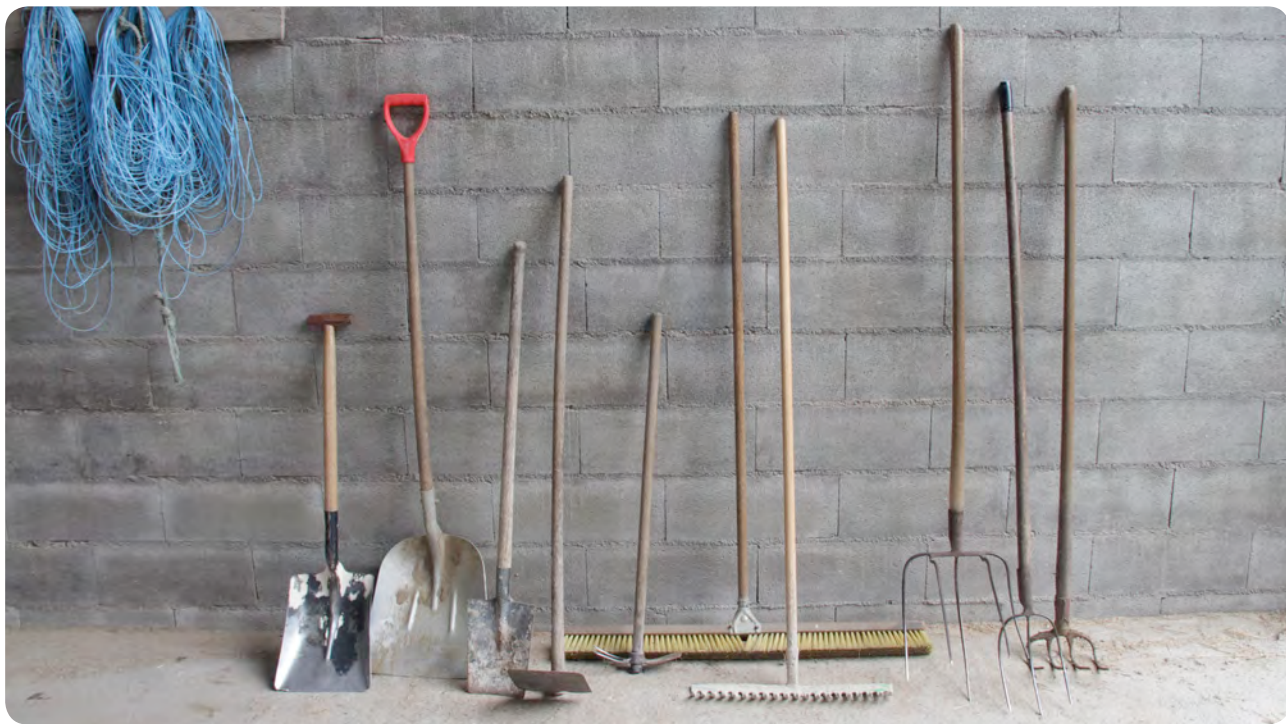


2

2.5_Ferramentas

As ferramentas empregadas no sector varián
dependendo da tarefa que realicen





2

2.6_Maquinaria agrícola e forestal

A maquinaria que se emprega neste sector é moi variada





3

Características da muller en situación de embarazo, posparto e lactación

• Embarazo

O embarazo supón unha serie de cambios na muller cuxo obxectivo é asegurar a supervivencia e o axeitado desenvolvemento do feto. Malia ser un proceso fisiolóxico, o certo é que algúns destes cambios poden limitar a capacidade funcional da traballadora grávida e a súa tolerancia a determinadas condicións da contorna laboral. Os cambios máis relevantes da muller grávida maniféstanse a nivel circulatorio, no peso corporal, na postura e no equilibrio, na lasitude ligamentosa e na frecuencia urinaria.





- **Posparto**

Durante o posparto a muller presenta cambios tales como molestias urinarias, cansazo, alteracións emocionais, falta de sono, incontinencia urinaria que poden limitala na realización das súas tarefas.

- **Lactación**

No período de lactación a traballadora pode ter molestias a nivel físico coma sensibilidade nos seos, presenza de gretas ou mastite; dificultades para a produción de leite por substancias químicas ou por condicións de traballo estre-

santes; inconvenientes á hora de poder compatibilizar a xornada laboral coas tomas, así como no desenvolvemento daquelas tarefas nas que existan axentes nocivos que se poidan transmitir por contacto ou polo leite materno.

4

Boas prácticas para evitar os riscos no embarazo e na lactación

Riscos e medidas preventivas

1. Riscos físicos

Calor ou frío extremos

En xeral considéranse situacións ambientais con posible risco para o embarazo aquelas nas que a temperatura é maior de 28°C ou menor de 10°C.

Medidas preventivas

- Emprega roupa de traballo adecuada á temperatura.
- Non realices traballos en lugares ou momentos do día con altas ou baixas temperaturas.
- Bebe líquidos con frecuencia.





Ruído

A exposición a ambientes ruidosos no traballo é prexudicial para a embarazada e para o feto. A protección na nai non elimina o risco para o feto.

Medidas preventivas

- Evita os ruídos molestos e intensos.
- Se non podes evitar o ambiente ruidoso, reduce o tempo de exposición, cambia o momento de realización da tarefa ou trócaa con outra persoa.



Vibracións

Estás exposta ás vibracións cando utilizas tractores, colleitadoras, empacadoras, debulladoras, sementadoras, pas mecánicas, etc. e no manexo de equipos manuais como motocultores, motoserres, rozadoiras, etc. que poden ser prexudiciais para o embarazo.

Medidas preventivas

- Evita ou reduce o seu uso sempre que poidas.
- Vixía o estado das ferramentas ou maquinaria agrícola que vaías utilizar.





Radiación non ionizante

A exposición a campos electromagnéticos, ultravioletas, infravermellos, radiofrecuencia, microondas e ultrasóns poden ter efectos adversos para o embarazo e o feto.

Medidas preventivas

- Evita a exposición durante o embarazo e a lactación.



Caídas, golpes e choques

Ao realizar traballos en altura, en chans esvaradíos, ao traballar entre animais, usar ferramentas e maquinaria agrícola, etc., podes sufrir accidentes que che causen lesións a ti e ao feto.

Medidas preventivas

- Evita os traballos sobre superficies elevadas, inestables ou escorregadizas.
- Evita as tarefas nas que poidas recibir golpes.
- Tenta non circular por terreos irregulares e conduce a baixa velocidade, sen freadas ou sacudidas fortes.





2. Riscos químicos

Alguns produtos químicos poden ser perigosos para o embarazo e a lactación natural. Entre estes encóntranse os canceríxenos, os mutáxenos, os tóxicos para a reprodución, os alteradores hormonais e os neurotóxicos que se poden atopar en praguicidas, deterxentes, disolventes, etc.

Medidas preventivas

- Le a etiqueta e a ficha de datos de seguridade dos produtos que empregues, onde che informan se é perigoso para mulleres embarazadas ou para a lactación natural. Fíxate nas frases R ou H que indican perigo para o embarazo e a lactación.
- Se é perigoso, cámbiao por outro que non o sexa se é posible, e senón sigue as medidas preventivas que indica o fabricante do produto.

- Traballa con ventilación axeitada para reducir a concentración ambiental de partículas coma o po e a néboa, vapores e gases perigosos.
- Usa equipos de protección individual (EPI) axeitados e en bo estado.
- Garda e lava por separado a roupa de rúa e a de traballo.
- Coida a túa hixiene persoal durante o traballo e nunca comas, bebas ou fumes se estás a manipular produtos químicos.



Equipos de protección individual para a aplicación de praguicidas.

3. Riscos biolóxicos

Algunhas enfermidades infecciosas contraídas durante o embarazo poden producir danos no feto. Transmítense polo contacto con animais, produtos de abortos ou partos, esterco, xurros, augas residuais, solos e materiais contaminados por virus, bacterias, endoparásitos..., coma por exemplo, a *Brucella abortus*, a *Listeria monocytogenes* e o *Toxoplasma gondi*.

Medidas preventivas

- Realiza ás inspeccións sanitarias aos animais.
- Evita o contacto con animais enfermos ou mortos, coas súas placentas ou outros tecidos e cos materiais contaminados, esterco e xurros.
- Elimina os residuos biolóxicos de forma axeitada.

- Emprega equipos de protección axeitados: luvas, máscara, roupa e calzado.
- Garda e lava por separado a roupa de traballo e a de rúa.
- Sigue normas de hixiene persoal, lava as mans con frecuencia.
- Limpa e desinfecta os lugares e os materiais de traballo.





4. Riscos ergonómicos e psicosociais

Riscos ergonómicos I

As posturas forzadas que se manteñen durante moito tempo poden resultar daniñas para a embarazada e o feto, por exemplo, cando se traballa en crequenas, axeonllada, sentada, de pé ou co tronco inclinado.

Medidas preventivas

- Realiza cambios posturais frecuentes.
- Fai pausas para descansar ao longo da xornada laboral.
- Utiliza roupa e calzado cómodos.
- Recoméndase usar medias de compresión venosa.



Riscos ergonómicos II

A manipulación manual de cargas e a aplicación de forza ao arrastrar ou empurrar poden producir danos á traballadora grávida e durante a lactación debido aos cambios fisiolóxicos propios deste estado, como é o aumento de volume do abdome que dificulta o manexo das cargas.

Medidas preventivas

- Evita aquelas manipulacións que supoñan un risco de sufrir golpes a nivel do abdome.
- Durante os seis primeiros meses de embarazo:
 - Se o manexo de cargas é reiterado, o peso máximo recomendado é de 5 quilos.
 - Se o manexo de cargas é intermitente, o peso máximo recomendado é de 10 quilos.
- A partir do sétimo mes de embarazo, evita a manipulación manual de cargas.



Riscos psicosociais

Estes riscos tamén poden influír negativamente no embarazo e na lactación:

- No caso de traballadoras do campo hai que ter en conta o horario de traballo, as xornadas prolongadas, o ritmo de traballo imposto pola tarefa, o gran volume de traballo en determinadas épocas do ano, o estrés derivado dos investimentos, do uso de novas tecnoloxías, o aumento da burocracia, e as posibles perdas económicas.
- No caso de traballadoras forestais: illamento, inestabilidade laboral, problemas para conciliar a vida laboral e familiar, etc.

Medidas preventivas

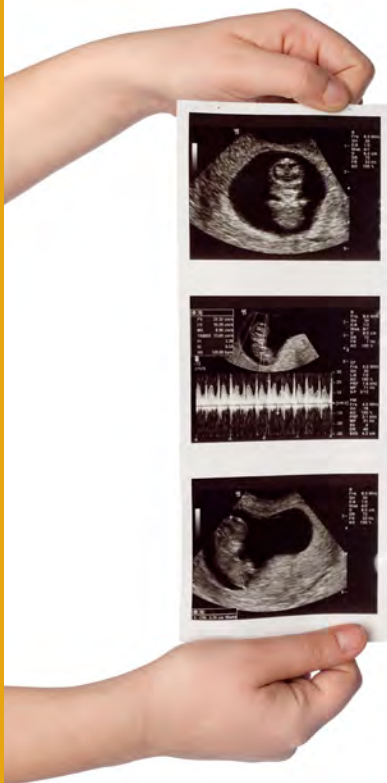
- Evita as xornadas prolongadas. Tenta facer unha xornada diaria igual ou menor de oito horas.

- Evita a sobrecarga de traballo, reduce o volume e o ritmo.
- Realiza pausas máis longas e frecuentes.
- Procura ter un asento ou apoio axeitado cando realices tarefas de pé.
- Adopta medidas que permitan a conciliación da vida laboral e familiar.
- Evita situacións de estrés.
- Favorece as condicións axeitadas para a lactación.



5

Efectos sobre a saúde no embarazo e na lactación



Durante o traballo pódense producir danos tanto na saúde da nai coma na do feto.

Embarazo: aborto, prematuridade, baixo peso ao nacer, malformacións conxénitas, cancro, alteracións do desenvolvemento.

Lactación materna: intoxicación, infeccións, diminución ou supresión da produción de leite materna.

Infancia ou etapas posteriores: cancro, alteracións da capacidade reprodutiva.



Tamén para a embarazada, unha mala organización do traballo pode derivar en fatiga, trastornos dixestivos, nerviosos, metabólicos, cardiovasculares e nun maior risco de sufrir accidentes de traballo.

A realización de sobreesforzos durante o embarazo pode dar orixe a trastornos musculoesqueléticos como lumbalxias, contracturas,...



6

12 Consellos útiles

... 1 ...

Protéxete da calor, do frío extremo e dos ambientes húmidos. Utiliza roupa e calzado cómodo, seguro e axeitado á estación do ano.

... 2 ...

Tenta facer pausas frecuentes, evita as xornadas longas, descansa e durme as horas necesarias.

... 3 ...

Bebe auga e toma refrixerios nutritivos sempre que sexa posible. Non debes saltar as comidas por mor do traballo.

... 4 ...

Evita os ruídos molestos e intensos. Os protectores auditivos protéxente a ti pero non ao feto, en especial, a partir do quinto/ sexto mes de embarazo.

... 5 ...

Reduce o traballo con maquinaria para non estar exposta a vibracións nin a ruídos.

... 6 ...

Evita levantar pesos, facer esforzos, realizar movementos bruscos e adoptar posturas forzadas.



Ten en cuenta que:

⋮ 7 ⋮

Se traballas de pé, débete sentar de cando en vez.

⋮ 8 ⋮

Non fagas traballos sobre superficies elevadas, inestables nin preto dos animais.

⋮ 9 ⋮

Emprega equipos de protección individual axeitados.

⋮ 10 ⋮

Le sempre a etiqueta e a ficha de datos de seguridade dos produtos que vaías manipular porque poden ser prexudiciais para o embarazo, o feto e a lactación.

⋮ 11 ⋮

Evita o traballo con esterco, xurro e animais enfermos ou mortos.

⋮ 12 ⋮

Evita, sempre que sexa posible, as tarefas estresantes.

A close-up photograph of green grass with some yellowing, serving as a background for the top section of the page.

7

Ten en conta que...

1. A prevención comeza mesmo antes de saber que estás embarazada.

2. Existen tarefas que son perigosas para a maternidade. Infórmate.

3. Manter un bo estado de saúde previo favorece o embarazo en tódalas súas etapas.

4. Debes informar o médico do teu estado para previr posibles danos.

5. A formación específica sobre os riscos do teu traballo axuda a te protexer a ti e ao teu bebé.

6. Debes realizar a vixilancia da saúde periódica e específica segundo os riscos aos que estas exposta.





Guía de boas prácticas Issga

Prevenición de riscos laborais
durante o embarazo e a lactación
no sector agrario