

FICHA INFORMATIVA DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

POSTURAS FORZADAS EN EL EMBARAZO (I)

E-12

Esta ficha ofrece orientaciones aplicables, de forma general, a trabajadoras embarazadas sin problemas de salud. En cualquier caso, la Unidad de Prevención de Riesgos Laborales (UPRL) correspondiente realizará una **valoración individualizada** y emitirá un **informe específico** con las recomendaciones particulares adecuadas a su actividad laboral y estado de salud. Ver [procedimiento "Protección de la maternidad" de la Conselleria de Sanidad](#).

Más información en ficha [E-13 "Posturas forzadas en el embarazo \(II\): sedestación y bipedestación"](#).

Posturas forzadas son aquellas posturas que se alejan de la posición neutra (flexión, extensión, torsión, desviación, aducción y abducción) o aquellas posturas estáticas (de pie o sentado) que se mantienen a lo largo del tiempo, pudiendo causar lesiones musculoesqueléticas, fatiga y problemas circulatorios.

Durante la actividad laboral se pueden adoptar posturas forzadas en diferentes zonas del cuerpo: cabeza y cuello, tronco, hombros, codos y mano/muñecas, piernas. Las posturas forzadas, en concurrencia con otros factores de riesgo (ej. manipulación manual de cargas, repetitividad, ...), podrían inducir complicaciones durante el embarazo.

La flexión de tronco es una de las posturas más comunes del ser humano. Es un hecho propio de las actividades de la vida diaria y no está relacionado únicamente con la actividad laboral. Con frecuencia va asociada a una manipulación de cargas, por lo que es poco frecuente valorarla de forma aislada en los puestos de trabajo.

Medidas preventivas para la etapa de embarazo

Aunque el informe específico de la UPRL concretará las medidas más adecuadas para cada caso, es posible establecer algunos criterios posturales orientativos para trabajadoras embarazadas sanas, basados en los conocimientos actuales:

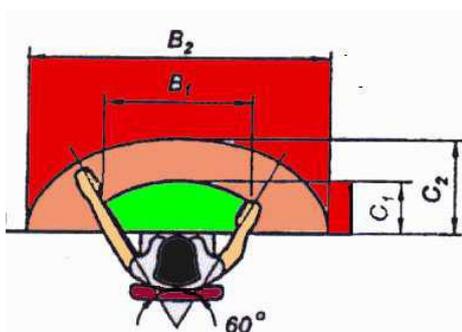


Figura nº 1

- Ajusta la superficie de trabajo horizontal. Reubica los elementos de trabajo encima de la mesa, dentro de la distancia óptima C1 y C2 (**Figura nº 1**). De esa forma se reduce la profundidad del trabajo horizontal y se evitan las posturas forzadas. Estas nuevas áreas de alcance funcional irán cambiando a lo largo del embarazo.

- Si es posible, baja el plano de trabajo por debajo del abdomen para la realización de tareas manuales.

- Regula la silla con respecto al plano de trabajo. Una vez ajustada la altura de la silla a la mesa, si colgasen las piernas, utiliza un reposapiés.

- Utiliza sillas semisentado en aquellos casos en los que no exista suficiente espacio bajo de la mesa para las piernas o cuando la tarea requiera mucha movilidad y obligue a levantarse continuamente (**Figura nº 2**).



Figura nº2

- Si necesitas realizar algún alcance vertical (por ejemplo, coger una caja de una estantería) este alcance no será por encima de la altura del hombro, ni por debajo de la altura de media pierna de forma prolongada.

- Evita trabajos con esfuerzo físico importante o con problemas de equilibrio en superficies elevadas o inestables. Evita trabajos de rodillas o en cuclillas.

- En el caso que la tarea te obligue a realizar alcances de elementos situados lateralmente o por detrás, debes evitar realizar inclinaciones y giros del tronco de manera brusca. Es mejor darse la vuelta, aprovechando el giro de los pies o de la silla.

- En aquellos puestos de trabajo que requieran el acceso a espacios reducidos, solicitar la adaptación del puesto, de forma que no se vea reducida la movilidad por falta de espacio y tener que adoptar posturas forzadas y riesgo de golpes.

- Siempre que sea posible, utiliza equipos de trabajo con extensiones y prolongaciones para evitar la necesidad de agacharse demasiado.

- Programa descansos y pausas de recuperación. Las pausas deberían introducirse antes de que sobrevenga la fatiga. Son más aconsejables las pausas cortas y frecuentes.

- Fomenta la alternancia de posturas sentado, de pie, andando. Favorece el cambio postural con cierta frecuencia.

- Si trabajas en un laboratorio:

- Las estanterías de uso habitual deben estar situadas a una altura que facilite el alcance en posición sentada.
- Ajusta la altura del equipo (microscopio) para evitar flexionar el cuello.
- Respecto a las sillas altas de laboratorio:
 - Deben llevar respaldo, si es posible regulable en altura. Siéntate apoyando al máximo la columna vertebral en el respaldo.
 - Deben disponer de un aro reposapiés más ancho que el asiento y regulable en altura, para poder adoptar una postura confortable (**Figura nº 3**).
 - Regula la altura del asiento para adoptar una postura confortable.



Figura nº3

BIBLIOGRAFÍA: Directrices para la evaluación y protección de la maternidad en el trabajo, Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo, 2011. Guía de ayuda para la valoración del riesgo laboral durante el embarazo, Instituto Nacional de la Seguridad Social, 3ª edición, 2020. ErgoMater/IBV. Requisitos ergonómicos para la protección de la maternidad en tareas con carga física, Instituto de Biomecánica de Valencia, 2004. Notas Técnicas de Prevención NTP 413, NTP 785, NTP 917, NTP 1088 (Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo).