

FICHA INFORMATIVA DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

POSTURAS FORZADAS EN EL EMBARAZO (II): SEDESTACIÓN y BIPEDESTACIÓN

E-13

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-12 "Posturas forzadas en el embarazo \(I\)"](#).

1. SEDESTACIÓN PROLONGADA

La sedestación, o posición corporal "*sentada*", se caracteriza por ser la zona posterior de los muslos, los glúteos y la espalda las que soportan el peso del tronco. No interviene la musculatura abdominal.

- **Sedestación prolongada con posibilidad de cambios de postura.** No se ha demostrado que la sedestación *per se* produzca alteraciones en el curso normal del embarazo cuando la trabajadora es autónoma para decidir los cambios posturales. Se da en trabajos de tipo administrativo, secretarías, actividades gerenciales, telefonistas, etc.
- **Sedestación prolongada sin posibilidad de cambios de posturas.** La imposibilidad de levantarse o cambiar de posición significativamente puede aumentar algunos síntomas comunes del embarazo, como el dolor de espalda, el edema o la hinchazón de las piernas, que se alivian cambiando de postura o moviéndose. Estar sentada durante periodos de tiempo prolongados sin posibilidad de levantarse o cambiar de postura se identifica como un factor de riesgo para el embarazo.

Medidas preventivas específicas para la etapa del 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:

- Evita permanecer sentada durante más de 2 horas seguidas sin cambiar de posición. Dispón de unos minutos para hacer estiramientos, ejercicios de relajación y de respiración. Alterna el trabajo en posición sentada con otros trabajos en posición semisentada, de pie o andando.
- Evita la manipulación de cargas en posición sentada.
- Ajusta tu puesto de trabajo de modo que puedas apoyar los pies y no cuelguen las piernas. Utiliza reposapiés en caso necesario.
- Evita sentarte con una postura desproporcionada o poco estable, deslizándote sobre el asiento. Apoya el tronco en el respaldo. Siéntate con un ángulo de 110° para evitar la compresión fetal en sedestación.
- Si observas algún obstáculo bajo de la mesa o mostrador (cajas, bolsas etc.), retíralo, para dejar despejado este espacio y permitir el libre movimiento de las piernas y los pies bajo la superficie de trabajo, favoreciendo el retorno venoso, y evitar los edemas.
- Evita cruzar las piernas, ya que esta posición dificulta la circulación de la sangre.

2. BIPEDESTACIÓN

La bipedestación, o posición corporal “de pie”, se logra mediante una adaptación adecuada de los músculos del cuello, tronco y miembros que actúan para mantener el cuerpo en una postura de equilibrio, erecta y sobre los dos pies.

Se distinguen dos tipos de bipedestación: estática (sin desplazamientos) y dinámica (se deambula o tiene posibilidad de alternarse con sedestación).

- **Bipedestación estática, ininterrumpida y prolongada.** Se considera bipedestación estática, ininterrumpida y prolongada la postura de pie que se mantiene en el tiempo y sin desplazamientos. La posición estática dificulta la circulación de la sangre en las extremidades inferiores, produciendo disminución del flujo venoso. Además, puede provocar la sobrecarga de la musculatura lumbar.
- **Bipedestación dinámica, discontinua e intermitente.** Es el acto de soportar el peso del cuerpo en posición erecta y sobre los dos pies, asociando de forma alternada desplazamientos en marcha con sedestación. Permanecer mucho tiempo de pie durante la jornada laboral puede empeorar diversos síntomas comunes del embarazo, como el dolor de espalda, la fatiga, los mareos, el edema y las venas varicosas de las piernas.

Medidas preventivas específicas para la etapa del 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:

Para las tareas que deben realizarse necesariamente de pie:

- Utiliza algún sistema de apoyo (reposapiés, ...) para colocar ocasionalmente un pie durante la tarea. Su objetivo es minimizar la fatiga y aliviar la incomodidad de las piernas y la espalda estando de pie.
- En la medida de lo posible, alterna el trabajo de pie, con trabajos andando y con otras tareas realizadas en posición sentada o semisentada.

- Cuando la tarea lo permita, adopta la posición sentado-de pie (de pie con apoyo). Utiliza sillas semisentado en aquellos casos en los que trabajes de pie frente a mesas, bancadas o mostradores altos. Por ejemplo, en la preparación de medicamentos, en lencería durante el plegado de ropa, en calandra, ...



- Realiza las suficientes pausas de descanso, mejor breves y frecuentes que largas y espaciadas en el tiempo, y favorecer la movilidad durante las pausas dando pequeños paseos.
- Utiliza un calzado cómodo, estable y seguro.
- En caso de problemas de mala circulación sanguínea, consulta con tu médico sobre la utilización de medias de compresión.

Todas estas medidas son complementarias a una correcta formación en higiene postural y hábitos saludables de alimentación y actividad física.

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 (Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo).