

## FITXA INFORMATIVA DE PREVENCIÓ DE RISCOS LABORALS

### MANIPULACIÓ MANUAL DE CÀRREGUES EN L'EMBARÀS

E-14

Durant l'embaràs la dona experimenta una sèrie de canvis fisiològics i anatòmics. Les condicions del seu lloc de treball poden influir negativament en el desenvolupament d'este.

Perquè es puguen posar en marxa mesures preventives adequades per a protegir la salut de la treballadora gestant i la de la seua futura descendència, és necessari posar en coneixement de la persona responsable de centre (Gerència, Direcció, ...) la situació de gestació o part recent. Esta comunicació s'ha de realitzar de conformitat amb el vigent "Procediment de protecció de la maternitat" de la Conselleria de Sanitat".

Entre les condicions de treball que poden influir negativament en la salut de les treballadores embarassades es troba la manipulació manual de càrregues pesades que suposen riscos, en particular dorsolumbars, així com les postures forçades, la fatiga mental o l'estrés. En esta fitxa, com en les següents, parlarem d'estos riscos.

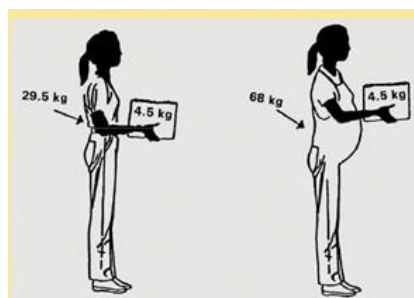
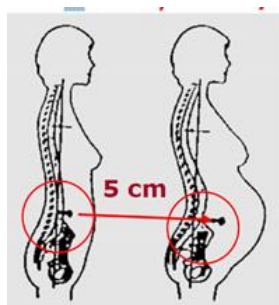
S'entén per **manipulació manual de càrregues** qualsevol operació de transport o subjecció d'una **càrrega** (incloses persones i animals) per part d'una o diverses persones treballadores, com l'alçament, la col·locació, l'empenyiment, la tracció o el desplaçament de la càrrega.

**Factors de risc** relacionats amb la manipulació de càrregues que poden constituir un risc per a la salut de la dona embarassada.

- **Pes i freqüència de manipulació.**
- **Zona de manipulació:** Com més allunyada estiga la càrrega del cos, majors seran les forces compressives que es generen en la columna vertebral, i per tant el risc serà major, havent-se de limitar el pes a manipular.

En les embarassades, en les quals es produïxen canvis fisiològics, augment del pes, de la lordosis lumbar i de la prominència abdominal, s'ha observat que fins a la setmana 20 de gestació no hi ha variació en la distància horitzontal de la càrrega. Per això, els criteris generals per a treballadores embarassades sanes són que es poden agafar càrregues amb el pes màxim de protecció recomanat per al 100% de la població treballadora.

Segons augmenta el volum abdominal es reduïx la mobilitat i l'abast dels braços, això obliga a manipular els objectes cada vegada més allunyats del cos. Esta situació origina una sobrecàrrega de les extremitats superiors (braços i muscles) i de la zona lumbar.



- **Adopció de postures forçades** (girs o inclinacions de tronc).

## Mesures preventives durant l'embaràs i postpart

La Unitat de Prevenció de Riscos Laborals corresponent realitzarà una **valoració individualitzada** de cada cas i emetrà un **informe específic** amb les recomanacions particulars adequades a la seua activitat laboral i estat de salut.

Si bé cada procés de gestació és diferent, és possible donar, sobre la base de diferents criteris, una sèrie de recomanacions generals per a la manipulació manual de càrregues (MMC) per a treballadores sanes durant la gestació:

- Quan hages d'agafar una càrrega procura mantindre l'esquena recta, col·locar els peus en direcció a la tasca que realitzes i flexionar les cames.
- Manipula les càrregues en zones de manipulació òptimes, pegades al cos i entre els muscles i els genolls aproximadament (**Figura núm. 1**).
- Per a accedir al nivell inferior de les prestatgeries o per a agafar objectes directament del sòl, flexiona les cames.
- Minimitza les postures forçades del tronc (flexió, inclinació cap a un costat o gir).

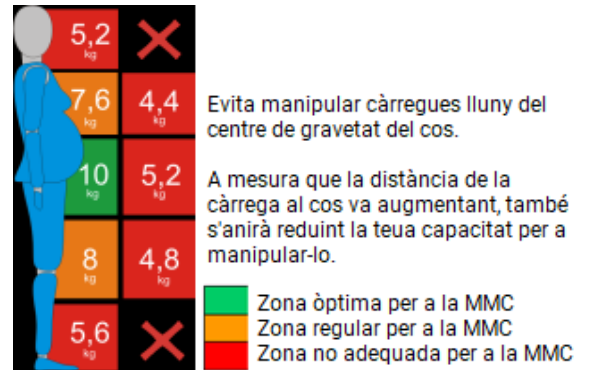


Figura n° 1. Zones de manipulació.

- Evita girar, inclinar o flexionar el tronc si al mateix temps manipules una càrrega (podries perdre l'equilibri).
- Utilitza ajudes mecàniques (grues per al transport de pacients, carros i carretons elevadors, sistemes transportadors, etc.).
- Demana ajuda a altres persones si el pes i/o volum de la càrrega és superior al recomanat.
- Sempre que es puga, s'ha de fraccionar la càrrega per a reduir el pes manipulat.
- Evita portar càrregues desplaçant-te per rampes o escales. Si ho fas, procura portar càrregues xicotetes que et permeten deixar lliure la mà per a agarrar-te al passamans, tant per a pujar com per a baixar.
- Evita utilitzar escales de mà o altres elements per a agafar objectes en altura (podries perdre l'equilibri).
- Evita agafar càrregues inestables o de difícil subjecció. L'agarre de les càrregues ha de ser adequat i segur.
- Evita aquelles manipulacions que suposen un risc de cops a nivell de l'abdomen.
- Si has de manipular càrregues en ambients freds, utilitza l'equip de protecció adequat.
- Repassa les fitxes informatives sobre tècniques de mobilització de pacients (E-03, E-04, E-05, E-06) i de manipulació manual de càrregues (E-07) que continuen sent aplicables des de l'inici de l'embaràs fins a la volta al treball i durant el període de lactància.
- Establix **pauses** per a evitar la fatiga. Ajusta la seua duració i freqüència per a garantir el descans necessari.
- Mantingues en tot moment una **hidratació adequada** per a evitar l'augment de la viscositat sanguínia, sobretot en ambients calorosos.
- Utilitza el **vestuari i els equips de protecció individual adequats** en grandària a les seues dimensions corporals i evita aquells que siguem molt pesats.
- En el postpart augmenta gradualment el pes a alçar durant els sis mesos posteriors al part.

**BIBLIOGRAFIA:** R.D. 487/1997, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la manipulación manual de cargas que entrañe riesgos, en particular dorsolumbares, para los trabajadores. Procediment de protecció de la maternitat (Conselleria de Sanitat, 2016). Directrices para la evaluación de riesgos 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, 3ª edición, Instituto Nacional de la Seguridad Social, 2020. Notas Técnicas de Prevención NTP 413 y 785 (Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo).