

FICHA INFORMATIVA DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS EN EL EMBARAZO

E-14

Durante el embarazo la mujer experimenta una serie de cambios fisiológicos y anatómicos. Las condiciones de su puesto de trabajo pueden influir negativamente en el desarrollo de este.

Para que se puedan poner en marcha medidas preventivas adecuadas para proteger la salud de la trabajadora gestante y la de su futura descendencia, es necesario poner en conocimiento de la persona responsable de centro (Gerencia, Dirección, ...) la situación de gestación o parto reciente. Esta comunicación se debe realizar de conformidad con el vigente ["Procedimiento de protección de la maternidad" de la Conselleria de Sanidad](#).

Entre las condiciones de trabajo que pueden influir negativamente en la salud de las trabajadoras embarazadas se encuentra la manipulación manual de cargas pesadas que supongan riesgos, en particular dorsolumbares, así como las posturas forzadas, la fatiga mental o el estrés. En esta ficha, como en las siguientes, hablaremos de estos riesgos.

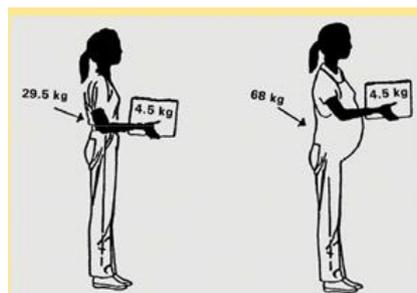
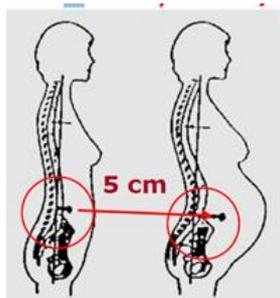
Se entiende por **manipulación manual de cargas** cualquier operación de transporte o sujeción de una **carga** (incluidas personas y animales) por parte de una o varias personas trabajadoras, como el levantamiento, la colocación, el empuje, la tracción o el desplazamiento de la carga.

Factores de riesgo relacionados con la manipulación de cargas que pueden constituir un riesgo para la salud de la mujer embarazada.

- **Peso y frecuencia de manipulación.**
- **Zona de manipulación:** Cuanto más alejada esté la carga del cuerpo, mayores serán las fuerzas compresivas que se generan en la columna vertebral, y por tanto el riesgo será mayor, debiéndose limitar el peso a manipular.

En las embarazadas, en las que se producen cambios fisiológicos, aumento del peso, de la lordosis lumbar y de la prominencia abdominal, se ha observado que hasta la semana 20 de gestación no hay variación en la distancia horizontal de la carga. Por ello, los criterios generales para trabajadoras embarazadas sanas son que se pueden coger cargas con el peso máximo de protección recomendado para el 100% de la población trabajadora.

Según aumenta el volumen abdominal se reduce la movilidad y el alcance de los brazos, esto obliga a manipular los objetos cada vez más alejados del cuerpo. Esta situación origina una sobrecarga de las extremidades superiores (brazos y hombros) y de la zona lumbar.



- **Adopción de posturas forzadas** (giros o inclinaciones de tronco).

Medidas preventivas durante el embarazo y posparto

La Unidad de Prevención de Riesgos Laborales correspondiente realizará una **valoración individualizada** de cada caso y emitirá un **informe específico** con las recomendaciones particulares adecuadas a su actividad laboral y estado de salud.

Si bien cada proceso de gestación es diferente, es posible dar, en base a diferentes criterios, una serie de **recomendaciones generales para la manipulación manual de cargas (MMC) para trabajadoras sanas durante la gestación**:

- Cuando tengas que coger una carga procura mantener la espalda recta, colocar los pies en dirección a la tarea que realices y flexionar las piernas.
- Manipula las cargas en **zonas de manipulación óptimas**, pegadas al cuerpo y entre los hombros y las rodillas aproximadamente (**Figura nº 1**).
- Para acceder al nivel inferior de las estanterías o para coger objetos directamente del suelo, flexiona las piernas.
- Minimiza las posturas forzadas del tronco (flexión, inclinación hacia un lado o giro).
- Evita girar, inclinar o flexionar el tronco si al mismo tiempo manipulas una carga (podrías perder el equilibrio).
- Utiliza **ayudas mecánicas** (grúas para el transporte de pacientes, carros y carretillas elevadoras, sistemas transportadores, etc.).
- Pide **ayuda a otras personas** si el peso y/o volumen de la carga es superior al recomendado.
- Siempre que se pueda, se debe de fraccionar la carga para reducir el peso manipulado.
- Evita llevar cargas desplazándote por rampas o escaleras. Si lo haces, procura llevar cargas pequeñas que te permitan dejar libre la mano para agarrarte al pasamanos, tanto para subir como para bajar.
- Evita utilizar escaleras de mano u otros elementos para coger objetos en altura (podrías perder el equilibrio).
- Evita coger cargas inestables o de difícil sujeción. El agarre de las cargas debe ser adecuado y seguro.
- Evita aquellas manipulaciones que supongan un riesgo de golpes a nivel del abdomen.
- Si has de manipular cargas en ambientes fríos, utiliza el equipo de protección adecuado.
- Repasa las fichas informativas sobre técnicas de movilización de pacientes (E-03, E-04, E-05, E-06) y de manipulación manual de cargas (E-07) que siguen siendo de aplicación desde el inicio del embarazo hasta la vuelta al trabajo y durante el periodo de lactancia.
- Establece **pausas** para evitar la fatiga. Ajusta su duración y frecuencia para garantizar el descanso necesario.
- Mantén en todo momento una **hidratación adecuada** para evitar el aumento de la viscosidad sanguínea, sobre todo en ambientes calurosos.
- Utiliza el **vestuario y los equipos de protección individual adecuados** en tamaño a sus dimensiones corporales y evita aquellos que sean muy pesados.
- En el posparto aumenta gradualmente el peso a levantar durante los seis meses posteriores al parto.



Figura nº 1. Zonas de manipulación.

BIBLIOGRAFÍA: 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. Procedimiento de protección de la maternidad (Conselleria de Sanidad, 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).