



Junta de Andalucía

**CONSEJERÍA
DE EMPLEO,
EMPRESA Y
TRABAJO
AUTÓNOMO**

**PROCEDIMIENTO DE
PREVENCIÓN DE
RIESGOS LABORALES**

P-VS 3

Edición: 1.0


**Fecha:
30/12/2022**

**Página 1
de 22**

PROCEDIMIENTO DE ADAPTACIÓN DE LOS PUESTOS DE TRABAJO A LAS PERSONAS EMPLEADAS PÚBLICAS QUE SE ENCUENTRAN EN SITUACIÓN DE EMBARAZO O LACTANCIA NATURAL

Propuesta de procedimiento P-VS 3

**PROCEDIMIENTO DE
ADAPTACIÓN DE LOS
PUESTOS DE TRABAJO A LAS
PERSONAS EMPLEADAS
PÚBLICAS QUE SE
ENCUENTRAN EN SITUACIÓN
DE EMBARAZO O LACTANCIA
NATURAL**

 CONSEJERÍA DE EMPLEO, EMPRESA Y TRABAJO AUTÓNOMO	PROCEDIMIENTO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES		P-VS 3
	Edición: 1.0	Fecha: 30/12/2022	Página 2 de 22
PROCEDIMIENTO DE ADAPTACIÓN DE LOS PUESTOS DE TRABAJO A LAS PERSONAS EMPLEADAS PÚBLICAS QUE SE ENCUENTRAN EN SITUACIÓN DE EMBARAZO O LACTANCIA NATURAL			

GRUPO DE TRABAJO DE COMUNIDAD DE PRÁCTICAS CREADA POR EL PERSONAL DE LAS ÁREAS DE VIGILANCIA DE LA SALUD DE LA JUNTA DE ANDALUCÍA :

- Ana María Flores Macías. Enfermera del Trabajo. CPRL Huelva.
- Gabriela C. Bueno Armijo. Médico del Trabajo. CPRL Cádiz.
- Inmaculada Alonso Calderón. Jefa de Área de Vigilancia de la Salud. CPRL Málaga.
- José Antonio Páez Gómez. Enfermero del Trabajo. CPRL Sevilla.
- Julia C. Martínez Bernal. Médico del Trabajo. CPRL Málaga.
- María del Carmen Gallo Castro. Médico del Trabajo. CPRL Córdoba.
- María del Carmen Zapata Pedreño. Médico del Trabajo. CPRL Huelva.
- María Dolores García Pérez. Enfermera del Trabajo. CPRL Sevilla.
- Ricardo Luque Muñoz. Médico del Trabajo. CPRL Sevilla.


DINAMIZADORAS DE LA COMUNIDAD DE PRÁCTICAS:

- Ana María Flores Macías. Enfermera del Trabajo. CPRL Huelva.
- María del Carmen Gallo Castro. Médico del Trabajo. CPRL Córdoba.

PRESENTACIÓN:

Este documento pertenece a los procedimientos de trabajo que se elaboran en las Áreas de Vigilancia de la Salud de la Junta de Andalucía ,con la intención de unificar los criterios de aplicación a nivel de todas las provincias andaluzas.


Es el resultado del estudio y consenso por parte del grupo que forma la Comunidad de Prácticas "MAMÁS CUIDADAS", para proceder a la protección de las mujeres embarazadas o en periodo de lactancia natural en la Junta de Andalucía, contribuyendo así a la Prevención de Riesgos Laborales de nuestra Comunidad Autónoma.

 CONSEJERÍA DE EMPLEO, EMPRESA Y TRABAJO AUTÓNOMO	PROCEDIMIENTO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES		P-VS 3
	Edición: 1.0	Fecha: 30/12/2022	Página 3 de 22
PROCEDIMIENTO DE ADAPTACIÓN DE LOS PUESTOS DE TRABAJO A LAS PERSONAS EMPLEADAS PÚBLICAS QUE SE ENCUENTRAN EN SITUACIÓN DE EMBARAZO O LACTANCIA NATURAL			

El marco normativo en Prevención de Riesgos Laborales, con lo que a la protección del embarazo y la lactancia natural de las mujeres trabajadoras se refiere, nos lleva a la necesidad de crear este documento, que no es sino una herramienta de trabajo que nos permita actuar a las Unidades de Personal, Unidades de prevención de Riesgos Laborales (UPRL) y las Áreas de Vigilancia de la Salud, de forma coordinada con respecto a la atención a nuestras empleadas públicas, proporcionando a los profesionales implicados en la Prevención de Riesgos Laborales, especialmente a los sanitarios y a los Técnicos de Prevención una herramienta ágil y con criterios uniformes basados en la evidencia científica disponible y la experiencia profesional de los participantes de la Comunidad de Prácticas; este hecho permitirá alcanzar nuestro objetivo que no es otro que la protección de las mujeres trabajadoras en situación de embarazo, del feto y la lactancia natural.

Para su elaboración se ha tenido en cuenta la Guía de Ayuda para la Valoración del Riesgo Laboral durante el embarazo, del Ministerio de Inclusión, Seguridad Social y Migraciones en su 3ª Edición.

Nuestro agradecimiento al Instituto Andaluz de Administración Pública y a su Programa de Trabajo Colaborativo en Comunidades de Prácticas de la Junta de Andalucía, por su ayuda y disposición siempre. El trabajo colaborativo enriquece y nutre las organizaciones de conocimiento.

 CONSEJERÍA DE EMPLEO, EMPRESA Y TRABAJO AUTÓNOMO	PROCEDIMIENTO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES		P-VS 3
	Edición: 1.0	Fecha: 30/12/2022	Página 4 de 22
PROCEDIMIENTO DE ADAPTACIÓN DE LOS PUESTOS DE TRABAJO A LAS PERSONAS EMPLEADAS PÚBLICAS QUE SE ENCUENTRAN EN SITUACIÓN DE EMBARAZO O LACTANCIA NATURAL			

ÍNDICE

1.- OBJETO Y ALCANCE

2.- NORMATIVA ESPECÍFICA Y DOCUMENTACIÓN DE REFERENCIA

3.- DEFINICIONES

4.- PROTECCIÓN DE LA MATERNIDAD DE LAS EMPLEADAS PÚBLICAS

4.1. No precisa adaptación, ni limitaciones

4.2. Adaptación del puesto de trabajo

4.3. Cambio de puesto de trabajo

4.4. Permiso por riesgo durante el embarazo o lactancia natural

5.- ANEXOS

Anexo I. Parte de comunicación de situación de embarazo o lactancia natural.


Anexo II. Solicitud por parte de la unidad de personal de la intervención de la UPRL.

Anexo III. Solicitud de intervención del Área de Vigilancia de la Salud para la protección del embarazo o lactancia natural.

Anexo IV. Cuadro de adaptaciones generales del puesto de trabajo o limitación de tareas para una trabajadora en periodo de embarazo o lactancia natural.

Anexo V. Flujograma del procedimiento.

Edición	Fecha	Modificaciones / Observaciones respecto a la versión anterior	Elaborado por:	Aprobado por:
1.0	30/12/2022	Edición Original del Plan.	Comunidad de prácticas para la elaboración del procedimiento de embarazo en la Junta de Andalucía	

 CONSEJERÍA DE EMPLEO, EMPRESA Y TRABAJO AUTÓNOMO	PROCEDIMIENTO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES		P-VS 3
	Edición: 1.0	Fecha: 30/12/2022	Página 5 de 22
PROCEDIMIENTO DE ADAPTACIÓN DE LOS PUESTOS DE TRABAJO A LAS PERSONAS EMPLEADAS PÚBLICAS QUE SE ENCUENTRAN EN SITUACIÓN DE EMBARAZO O LACTANCIA NATURAL			


1. OBJETO Y ALCANCE

Establecer las pautas de actuación para garantizar la protección eficaz de las empleadas públicas frente a determinados riesgos derivados del trabajo y que se encuentran en situación de embarazo o en periodo de lactancia natural.

El presente procedimiento será de aplicación a todas las empleadas públicas de la de la Junta de Andalucía que se encuentren en situación de embarazo o en período de lactancia natural, que presenten un riesgo específico que pueda influir negativamente en su salud o la del feto.

2. NORMATIVA ESPECÍFICA Y DOCUMENTACIÓN DE REFERENCIA

- Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales
- RD 39/1197, de 17 de enero, por el que se aprueba el Reglamento de los Servicios de Prevención.
- REAL DECRETO 298/2009, de 6 de marzo, por el que se modifica el RD 39/1197, de 17 de enero, por el que se aprueba el Reglamento de los Servicios de Prevención, en relación con la aplicación de medidas para promover la mejora de la seguridad y la salud de la trabajadora embarazada, que haya dado a luz o en periodo de lactancia (BOE nº 57, de 7 de marzo)
- REAL DECRETO 295/2009, de 6 de marzo, por el que se regulan las prestaciones económicas del sistema de la Seguridad Social por maternidad, paternidad, riesgo durante el embarazo y riesgo durante la lactancia natural. (BOE. núm. 69, de 21 de marzo).
- Guía de ayuda para la valoración del riesgo laboral durante el embarazo del Ministerio de Inclusión, Seguridad Social y Migraciones (3ª edición)

 Junta de Andalucía	CONSEJERÍA DE EMPLEO, EMPRESA Y TRABAJO AUTÓNOMO	PROCEDIMIENTO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES		P-VS 3
		Edición: 1.0	Fecha: 30/12/2022	Página 6 de 22
PROCEDIMIENTO DE ADAPTACIÓN DE LOS PUESTOS DE TRABAJO A LAS PERSONAS EMPLEADAS PÚBLICAS QUE SE ENCUENTRAN EN SITUACIÓN DE EMBARAZO O LACTANCIA NATURAL				

3. DEFINICIONES

Trabajadora embarazada: cualquier trabajadora que comunique su estado de embarazo según los mecanismos recogidos en este procedimiento; o que sin mediar comunicación, la Consejería tenga conocimiento veraz de ello.

Trabajadora en período de lactancia natural: cualquier trabajadora en período de lactancia natural, que comunique su estado según los mecanismos recogidos en este procedimiento.

Riesgo laboral durante el embarazo: Posible repercusión negativa de las condiciones de trabajo sobre la salud de la mujer embarazada o el feto. Para valorar dicho riesgo hay que tener en cuenta la edad de gestación.

Riesgo laboral durante la lactancia natural: Posible repercusión negativa de las condiciones de trabajo en la lactancia materna que puede afectar a la salud de la mujer o el hijo.


Puesto exento de riesgo: Es aquel en el que es improbable, dado los conocimientos científicos actuales, que se materialice un daño a la salud derivado de las condiciones de trabajo sobre la trabajadora embarazada o lactante y la del feto o hijo.

Adaptación de puesto de trabajo: Son las modificaciones o ajustes de las condiciones de trabajo de un puesto específico con el objeto de proteger en materia de seguridad y salud en el trabajo a la mujer durante la situación de embarazo o lactancia natural y al feto o hijo.

4. PROTECCIÓN DE LA MATERNIDAD DE LAS EMPLEADAS PÚBLICAS

La Unidad de Prevención de Riesgos Laborales (UPRL), con la colaboración del Área de Vigilancia de la Salud del Centro de Prevención de Riesgos Laborales, realizará las actuaciones necesarias para llevar a cabo la protección de la trabajadora embarazada, del feto y en situación de lactancia natural.

Para iniciar las actuaciones indicadas en este procedimiento, la empleada pública comunicará al órgano competente en materia de personal del centro donde preste sus servicios el **modelo de comunicación de embarazo o lactancia natural (Anexo I)**, debidamente cumplimentado.

 Junta de Andalucía	CONSEJERÍA DE EMPLEO, EMPRESA Y TRABAJO AUTÓNOMO	PROCEDIMIENTO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES		P-VS 3
		Edición: 1.0	Fecha: 30/12/2022	Página 7 de 22
PROCEDIMIENTO DE ADAPTACIÓN DE LOS PUESTOS DE TRABAJO A LAS PERSONAS EMPLEADAS PÚBLICAS QUE SE ENCUENTRAN EN SITUACIÓN DE EMBARAZO O LACTANCIA NATURAL				

El órgano competente en materia de personal remitirá a la UPRL, en el **plazo de 48h**, la correspondiente copia de la documentación señalada en el apartado anterior, a través del **Anexo II**.

La UPRL procederá a realizar la Evaluación de Riesgos Específica del puesto de trabajo de la empleada pública que se encuentra en situación protegida de embarazo o lactancia natural, tal como indica el artículo 26 de la Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales. Esta evaluación se remitirá en **plazo no superior a 15 días naturales** a través del **Anexo III** para su valoración por Vigilancia de la Salud .

Una vez recibida la Evaluación de Riesgos por parte de la UPRL, desde Vigilancia de la Salud se procederá a citar a la trabajadora en el menor tiempo posible, **no debiendo superar el plazo de 7 días naturales** . Como resultado de esa cita, se emitirá un informe médico de conclusiones, que será remitido a la UPRL y de personal correspondientes para su implementación a la mayor brevedad.

La trabajadora podrá ser valorada de nuevo a criterio médico, ya sea de forma presencial o no. Además podremos trabajar la Promoción de la Salud en la embarazada y el fomento de la lactancia natural.

Una vez emitido este informe médico, el servicio de personal procederá de la siguiente forma:


4.1. No precisa adaptación, ni limitaciones:

La empleada pública podrá seguir trabajando en ese mismo puesto, ya que no se detectan riesgos para sus condiciones particulares de salud dado su estado de embarazo o lactancia natural.

4.2. Adaptación del puesto de trabajo.

En los casos en que el informe médico determine la necesidad de adaptación y/o limitación en el puesto de trabajo, la unidad de personal adoptará las medidas necesarias para evitar la exposición a dicho riesgo, a través de una adaptación de las condiciones o del tiempo de trabajo de la trabajadora afectada.

La UPRL asesorará al órgano competente en materia de personal del centro acerca de estas adaptaciones propuestas para que planifique el trabajo y controle que se lleven a cabo, o para que informe, en caso contrario, la imposibilidad de su realización por razones del servicio.

 Junta de Andalucía	CONSEJERÍA DE EMPLEO, EMPRESA Y TRABAJO AUTÓNOMO	PROCEDIMIENTO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES		P-VS 3
		Edición: 1.0	Fecha: 30/12/2022	Página 8 de 22
PROCEDIMIENTO DE ADAPTACIÓN DE LOS PUESTOS DE TRABAJO A LAS PERSONAS EMPLEADAS PÚBLICAS QUE SE ENCUENTRAN EN SITUACIÓN DE EMBARAZO O LACTANCIA NATURAL				

4.3. Cambio del puesto de trabajo.

Cuando las limitaciones de las tareas en el puesto de trabajo sean tales que no sea posible la adaptación del mismo, se procederá al cambio de puesto de trabajo a uno compatible con su situación.

Siempre que los agentes, procedimientos o condiciones de trabajo a los que está expuesta la empleada pública figuren en el anexo VIII de RD 298/09 (que modifica al RD 39/97 por el que se aprueba el Reglamento de los Servicios de Prevención), se solicitará el cambio de puesto de trabajo con carácter de urgencia.


El órgano competente en materia de personal informará por escrito a la empleada pública de su cambio de puesto de trabajo que se adaptará a su estado de embarazo o lactancia natural y con el asesoramiento si procede del Servicio de Prevención.

Una vez se ponga fin a esta situación temporal de embarazo o periodo de lactancia, la empleada pública volverá a su puesto inicial.

4.4. Permiso por riesgo durante el embarazo o lactancia natural.

Si dicho cambio de puesto no resultara técnica u objetivamente posible, o no pueda razonablemente exigirse por motivos justificados, podrá declararse el paso de la trabajadora afectada a la situación de suspensión del contrato por riesgo durante el embarazo o lactancia natural, durante el periodo necesario para la protección de su seguridad o de su salud y mientras persista la imposibilidad de reincorporarse a su puesto anterior o a otro puesto compatible con su estado.

Las modificaciones de las condiciones del trabajo derivadas del deber de protección de la maternidad de empleadas públicas serán consultadas a los Delegados y Delegadas de prevención.

 CONSEJERÍA DE EMPLEO, EMPRESA Y TRABAJO AUTÓNOMO	PROCEDIMIENTO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES		P-VS 3
	Edición: 1.0	Fecha: 30/12/2022	Página 9 de 22
PROCEDIMIENTO DE ADAPTACIÓN DE LOS PUESTOS DE TRABAJO A LAS PERSONAS EMPLEADAS PÚBLICAS QUE SE ENCUENTRAN EN SITUACIÓN DE EMBARAZO O LACTANCIA NATURAL			

5. ANEXOS.

Anexo I. Modelo de comunicación de situación de embarazo o lactancia natural.

Anexo II. Solicitud por parte de la unidad de personal de la intervención de la UPRL

Anexo III. Solicitud de intervención del Área de Vigilancia de la Salud para la protección del embarazo o lactancia natural

Anexo IV. Cuadro de adaptaciones generales del puesto de trabajo o limitación de tareas para una trabajadora en periodo de embarazo o lactancia natural.

Anexo V. Flujograma del procedimiento



**CONSEJERÍA
DE EMPLEO,
EMPRESA Y
TRABAJO
AUTÓNOMO**

Edición: 1.0

**P-VS 3
ANEXO I**

MODELO DE COMUNICACIÓN DE SITUACIÓN DE EMBARAZO O LACTANCIA NATURAL

1 DATOS DEL EMPLEADO O EMPLEADA PÚBLICO

NOMBRE Y APELLIDO:		
DNI :	PUESTO DE TRABAJO:	
UNIDAD / SERVICIO:	CENTRO DE SERVICIO:	
CORREO ELECTRÓNICO:	TELÉFONO TRABAJO:	TELÉFONO PARTICULAR (OPCIONAL):

2 DATOS DE LA COMUNICACIÓN

MOTIVO DE LA COMUNICACIÓN:

EMBARAZO (indique semana):

PARTO RECIENTE (indique fecha):

LACTANCIA NATURAL (INDICAR FECHA DE PARTO)

BREVE DESCRIPCIÓN DE LAS TAREAS REALIZADAS HABITUALMENTE:.....

.....

SEÑALAR CON UNA X LA QUE PROCEDA::

- ¿UTILIZA PRODUCTOS QUÍMICOS? NO SI Indique cuáles:.....
- ¿ESTÁ EN CONTACTO CON PRODUCTOS BIOLÓGICOS? NO SI Indique cuáles:.....
- ¿ESTÁ EXPUESTA A RADIACIONES IONIZANTES? NO SI
- ¿REALIZA TRABAJO A TURNOS NOCTURNO Y/O TURNOS? NO SI Turno Nocturno
- ¿REALIZA MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS (PESO, TRASLADO PERSONAS ENFERMAS...)? NO SI
- ¿PASA MUCHO TIEMPO DE FORMA CONTINUADA SENTADA Y/O DE PIE? NO SI
- ¿CONDUCE DURANTE LA JORNADA LABORAL? NO SI
- ¿TRABAJA DE CARA AL PÚBLICO? NO SI
- ¿ESTÁ EXPUESTA A OTROS RIESGOS? NO SI Indique cuáles:
- ¿APLICA LAS MEDIDAS PREVENTIVAS QUE APARECEN EN LA EVALUACIÓN DE RIESGOS? NO SI

3 LUGAR, FECHA DE ENTREGA Y FIRMA

En a de de
LA EMPLEADA

Fdo.:



**CONSEJERÍA
DE EMPLEO,
EMPRESA Y
TRABAJO
AUTÓNOMO**

Edición: 1.0

**P-VS 3
ANEXO II**

SOLICITUD POR PARTE DE LA UNIDAD DE PERSONAL DE LA INTERVENCIÓN DE LA UPRL

1 DATOS DEL EMPLEADO O EMPLEADA PÚBLICO

NOMBRE Y APELLIDO:

DNI :

PUESTO DE TRABAJO:

UNIDAD / SERVICIO:

CENTRO DE SERVICIO:

CORREO ELECTRÓNICO:

TELÉFONO TRABAJO:

TELÉFONO PARTICULAR
(OPCIONAL):

2 DATOS DE LA COMUNICACIÓN MOTIVO DE LA COMUNICACIÓN


Recibida la comunicación de embarazo o lactancia natural se solicita la intervención de la UPRL para dar inicio al procedimiento PVS-03 de protección de la maternidad de la empleada pública con el fin de detectar los riesgos laborales que pudieran influir negativamente en la madre y/o feto.

Observaciones.....
.....

3 LUGAR, FECHA DE ENTREGA Y FIRMA

En a de de
LA UNIDAD DE PERSONAL

Fdo.:

 CONSEJERÍA DE EMPLEO, EMPRESA Y TRABAJO AUTÓNOMO	Formato: F-XX	P-VS 3 ANEXO III
	Edición: 1.0	
SOLICITUD DE INTERVENCIÓN AL ÁREA DE VIGILANCIA DE LA SALUD PARA LA PROTECCIÓN DEL EMBARAZO O LACTANCIA NATURAL		

1 DATOS DEL EMPLEADO O EMPLEADA PÚBLICO		
NOMBRE Y APELLIDO:		
DNI :	PUESTO DE TRABAJO:	
UNIDAD / SERVICIO:	CENTRO DE SERVICIO:	
CORREO ELECTRÓNICO:	TELÉFONO TRABAJO:	TELÉFONO PARTICULAR (OPCIONAL):

2 DATOS DE LA COMUNICACIÓN
<p>MOTIVO DE LA COMUNICACIÓN:</p> <p>Realizada la Evaluación de Riesgos específica del puesto de trabajo de la empleada pública cuyos datos figuran en este documento, solicito la intervención de esa Área de Vigilancia de la Salud para que determine la necesidad de incluir medidas preventivas habida cuenta de su condición de embarazo o lactancia.</p> <p>Se acompaña la siguiente documentación (indíquese lo que proceda):</p> <p><input type="checkbox"/> Evaluación de riesgos de las tareas y condiciones de trabajo.</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

3 LUGAR, FECHA DE ENTREGA Y FIRMA
<p>En a de de</p> <p style="text-align: center;">LA TRABAJADORA</p> <p style="text-align: center;">Fdo.:</p>



Cuadro de adaptaciones generales del puesto de trabajo o limitación de tareas para una trabajadora en periodo de embarazo o lactancia natural.
"Guía de ayuda para la valoración del riesgo laboral durante el embarazo". INSS/SEGO/AMAT 3ª EDICIÓN ENERO 2021

ACTIVIDAD LABORAL			Exposic al riesgo > 5h/día	Exposic al riesgo > 5h/día	Exposic al riesgo 3-5 h/d	Exposic al riesgo 3-5 h/d	Exposic al riesgo 2-3h/d		
			Embarazo único	Embarazo múltiple	Embarazo único	Embarazo múltiple	Embarazo único	Embarazo múltiple	
SEDESTACIÓN		Sin posibilidad de cambios de postura > 2 horas ininterrumpidas	33	31	37	34	RIESGO TOLERABLE	RIESGO TOLERABLE	
		Con posibilidad de cambios de postura	RIESGO TOLERABLE	RIESGO TOLERABLE	RIESGO TOLERABLE	RIESGO TOLERABLE	RIESGO TOLERABLE	RIESGO TOLERABLE	
BIPEDESTACIÓN		Ininterrumpida estática (prolongada si está + de 4h de pie)	22	20	26	24	30	26	
		Dinámica (Alternando bipedestación con deambulación y/o sedestación)	30	28	34	32	RIESGO TOLERABLE		
FLEXIÓN DEL TRONCO: INCLINACIONES POR DEBAJO DE LA RODILLA	Repetidamente	> 10 veces/hora	20	18	22	20	24	22	
	Intermitentemente	2 a 10 veces/hora	28	26	34	32	36	34	
		< 2 veces/hora	RIESGO TOLERABLE					RIESGO TOLERABLE	
ESCALERAS NORMALES DE EDIFICIOS		EXCLUIDAS, NO RIESGO							
TREPANDO ESCALAS Y POSTES VERTICALES	>8 veces/jornada 8 horas	más de 1 metro	18	16					
		menos de 1 metro	20	18					
	4 a 8 veces/jornada 8 horas	más de 1 metro	20	18					
		menos de 1 metro	26	24					
	< 4 veces/jornada 8 horas	más de 1 metro	26	24					
		menos de 1 metro	34	32					
ESCALERAS MANUALES	>8 veces/jornada 8 horas	más de 1 metro	26	24					
		menos de 1 metro	30	28					
	4 a 8 veces/jornada 8 horas	más de 1 metro	30	28					
		menos de 1 metro	34	32					
	< 4 veces/jornada 8 horas	más de 1 metro	37	32					
		menos de 1 metro	RIESGO TOLERABLE						

Cuadro de adaptaciones generales del puesto de trabajo o limitación de tareas para una trabajadora en periodo de embarazo o lactancia natural.
"Guía de ayuda para la valoración del riesgo laboral durante el embarazo". INSS/SEGO/AMAT 3ª EDICIÓN ENERO 2021

ACTIVIDAD LABORAL			Exposic al riesgo > 5h/día	Exposic al riesgo > 5h/día	Exposic al riesgo 3-5 h/d	Exposic al riesgo 3-5 h/d	Exposic al riesgo 2-3h/d	
			Embarazo único	Embarazo múltiple	Embarazo único	Embarazo múltiple	Embarazo único	Embarazo múltiple
MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS	≥ 4 veces/hora	> 10 kg	20	18	22	20	24	22
		≥ 4 a 10 Kg	24	22	28	26	30	28
		< 4 kg	RIESGO TOLERABLE				RIESGO TOLERABLE	
	< 4 veces/hora	> 10 kg	24	22	26	24	28	26
		≥ 4 a 10 kg	28	26	34	32	36	34
		< 4 kg	RIESGO TOLERABLE				RIESGO TOLERABLE	
ACTIVIDAD DEPORTIVA	Deportista profesional	Deportes con riesgo de contacto (boxeo, artes marciales...)	12					
		Deportes que generen importante aumento de presión abdominal (halterofilia)	22	20	22	20		
		Deportes que conlleven flexoextensión forzada lumbar (gimnasia rítmica y deportiva)	22	20	22	20		
	Profesoras de gimnasia	De baja demanda física (gimnasia, mantenimiento, pilates, tai-chi, educación física en colegios...)	30	28	34	32		
		De alta demanda física (aerobic, fitness, zumba...)	24	22	26	24		
		De contacto repetido (boxeo, artes marciales...)	12					
	Profesoras deportes multiaventura	Riesgo de impacto pélvico indirecto de alta energía (paracaidismo, parapente)	DESDE EL INICIO					
		Riesgo de impacto pélvico indirecto repetido (rafting, esquí acuático, equitación)	DESDE EL INICIO					
	Actividades prohibidas	RD 298/2009 Anexo VIII (buceo, submarinismo y trabajos en atmósferas con sobrepresión elevada)	DESDE EL INICIO					



Cuadro de adaptaciones generales del puesto de trabajo o limitación de tareas para una trabajadora en periodo de embarazo o lactancia natural.
"Guía de ayuda para la valoración del riesgo laboral durante el embarazo". INSS/SEGO/AMAT 3ª EDICIÓN ENERO 2021

AGENTE		VALORACIÓN DEL RIESGO			
RADIACIONES	Radiaciones ionizantes	Solicitar histórico de dosimetrías personales del último año	Dosis anual <1 mSv	Se considera que no hay exposición: PUEDE TRABAJAR.	
			Dosimetría abdominal <2mSv/embarazo en única lectura o acumulación de lecturas.	PUEDE TRABAJAR.	
			NO PUEDE REALIZAR: exposiciones especialmente autorizadas, ni situaciones establecidas en plan de emergencias de la instalación		
	Radiaciones no ionizantes	Campos Electromagnéticos	La mayoría de las situaciones de trabajo se resuelven con las actuaciones preventivas que se establecen para el resto de trabajadores.		
		Radiaciones electromagnéticas baja y extremadamente baja frecuencia (ELF)	RETIRAR DESDE EL CONOCIMIENTO DE LA GESTACIÓN: radares GPR de tierra, antenas, soldaduras de plástico, calentamiento de depósitos y baños, hornos de secado, microondas industrial, radares de aviación. Es necesario aportar medición de las emisiones radioeléctricas.		
		Radiofrecuencias	FISIOTERAPIA: PUEDE REALIZAR: aplicación de microondas, TENS, magnetoterapia, láser		
		Microondas	NO PUEDE REALIZAR aplicación de diatermia. El aparato debe estar a una distancia mínima de 2 metros.		
		Radiaciones ópticas	NO PUEDE REALIZAR aplicación de diatermia. El aparato debe estar a una distancia mínima de 2 metros.		
		Resonancia Nuclear Magnética	No supone riesgo significativo. Núcleos de gran magnitud o utilizando los sistemas abiertos: aplicar distancia suficiente entre la fuente y la trabajadora.		



Cuadro de adaptaciones generales del puesto de trabajo o limitación de tareas para una trabajadora en periodo de embarazo o lactancia natural.
"Guía de ayuda para la valoración del riesgo laboral durante el embarazo". INSS/SEGO/AMAT 3ª EDICIÓN ENERO 2021

AGENTE		VALORACIÓN DEL RIESGO		
RUIDO	LAeq.d >80 dB(A) y/o Lpico >135 dB(C)		Semana 20	
VIBRACIONES	Cuerpo entero	Solicitar medición de vibraciones al Servicio de Prevención Enlace a calculadora INSST	A(8) >0,25 m/seg ²	Desde el inicio
			A(8) <0,25 m/seg ²	Sin riesgo
	Sistema mano brazo	Solicitar medición de vibraciones al Servicio de Prevención Enlace a calculadora INSST	A(8) >2,5 m/seg ²	Desde el inicio
			A(8) <2,5 m/seg ²	Sin riesgo
TEMPERATURAS EXTREMAS	Calor	Solicitar al Servicio de Prevención medición del Índice WBGT	> DE 33	Desde el inicio
			< DE 25	Sin riesgo
			ENTRE 25 Y 33	Consultar y revisar tablas de consumo metabólico
	Frío	Solicitar el Servicio de Prevención medición de temperaturas y tiempos de exposición	<0°C	Desde el inicio
ATMÓSFERAS DE SOBREPRESIÓN ELEVADA	Trabajos efectuados en locales a presión, medios hiperbáricos, cámaras submarinas hiperbáricas, submarinismo.		Desde el inicio	
TRABAJO EN MINAS SUBTERRÁNEAS				



**Cuadro de adaptaciones generales del puesto de trabajo o limitación de tareas para una trabajadora en periodo de embarazo o lactancia natural.
"Guía de ayuda para la valoración del riesgo laboral durante el embarazo". INSS/SEGO/AMAT 3ª EDICIÓN ENERO 2021**

AGENTE		VALORACIÓN DEL RIESGO		
AGENTES QUÍMICOS	IDENTIFICACIÓN DE FRASES DE PELIGRO (H) EN FICHA DE SEGURIDAD	Anexo VII RD 39/1997: lista no exhaustiva de agentes, procedimientos y condiciones de trabajo que pueden influir negativamente en la salud de las trabajadoras embarazadas o del feto, siempre que no figuren en el anexo VIII	H310: Mortal en contacto con la piel	Si exposición supera 10% del VLA : adopción de medidas preventivas. Si exposición supera 50% del VLA : separación del puesto de trabajo.
			H311: Tóxico en contacto con la piel	
			H341: Se sospecha que provoca defectos genéticos	
			H351: Se sospecha que provoca cáncer	
			H361: Se sospecha que perjudica la fertilidad o daña al feto (Otros derivados del mercurio)	
			H371: Puede provocar daños en los órganos	
			H361d: Se sospecha que daña al feto	
			H361f: Se sospecha que perjudica a la fertilidad	
			H361fd: Se sospecha que perjudica a la fertilidad. Se sospecha que daña al feto	
			. Fabricación de auramina . Exposición a hidrocarburos aromáticos policíclicos presentes en el hollín, el alquitrán o la brea de hulla. . Exposición al polvo, al humo o a las nieblas producidas durante la calcinación y el afinado eléctrico de las matas de níquel. . Procedimiento con ácido fuerte en la fabricación de alcohol isopropílico. . Exposición a polvo de maderas duras	
		Anexo VIII RD 39/1997: lista no exhaustiva de agentes y condiciones de trabajo respecto a los cuales no podrá haber riesgo de exposición por parte de la trabajadora embarazada	H340: Puede provocar defectos genéticos	Exposición: presencia y contacto con el producto por vía inhalatoria o dérmica. Separación del puesto de trabajo.
			H360: Puede perjudicar la fertilidad o dañar al feto (Mutágenos categoría 1A y 1B)	
			H360D: Puede dañar al feto (Mercurio metal y derivados alquílicos, monóxido de carbono)	
			H360F: Puede perjudicar la fertilidad	
			H360FD: Puede perjudicar la fertilidad. Puede dañar al feto (Plomo)	
			H360Fd: Puede perjudicar la fertilidad. Se sospecha que daña al feto	
			H360Df: Puede dañar al feto. Se sospecha que perjudica la fertilidad (Plomo)	
			H370: Provoca daños en los órganos	
			H350: Puede provocar cáncer (Cancerígenos categoría 1A y 1B)	
			H350i: Puede provocar cáncer por inhalación (Cancerígenos categoría 1A y 1B)	

Cuadro de adaptaciones generales del puesto de trabajo o limitación de tareas para una trabajadora en periodo de embarazo o lactancia natural.
"Guía de ayuda para la valoración del riesgo laboral durante el embarazo". INSS/SEGO/AMAT 3ª EDICIÓN ENERO 2021

AGENTE		NIVEL DE EXPOSICIÓN POTENCIAL	DESCRIPCIÓN DE TAREAS	MEDIDAS ESPECÍFICAS
AGENTES QUÍMICOS	CITOSTÁTICOS O AGENTES ANTIMITÓTICOS	I. Alta	Preparación de citostáticos. Limpieza de campana de flujo laminar de forma intensiva y habitual Administración de citostáticos, de forma intensiva y habitual	Separación del puesto de trabajo
		II. Media	Preparación de citostáticos, como tarea ocasional y en cantidades moderadas	Adaptación del puesto de trabajo para evitar la exposición
		III. Baja	Apoyo en la preparación o administración ocasional de citostáticos Administración ocasional de citostáticos precargados	Es recomendable adaptar la tarea para reducir al mínimo la exposición La administración del metotrexate en jeringa precargada es segura por la utilización de EPIs y porque evita riesgo de salpicadura y aerosoles en la administración si no se purga
		IV. Muy baja	Contacto muy infrecuente o extremadamente ocasional con citostáticos	Es asimilable al resto de personal de un centro sanitario
	AGENTES	VALORACIÓN DEL RIESGO		
	AGENTES ANESTÉSICOS INHALATORIOS	Gases anestésicos con indicación de peligro H360d o H360df		No exposición . Si no es posible y no existe puesto compatible, procederá la prestación por riesgo durante el embarazo desde su conocimiento
		Gases anestésicos con indicación de peligro H361d o H361df		Realizar una evaluación de riesgos específica. Si hay presencia del agente y en el caso de no existir valor límite específico, procede la retirada de la trabajadora gestante
CARBURANTES	Niveles ambientales de hidrocarburos: asimilables a los de la población general		SIN RIESGO	



Cuadro de adaptaciones generales del puesto de trabajo o limitación de tareas para una trabajadora en periodo de embarazo o lactancia natural.
"Guía de ayuda para la valoración del riesgo laboral durante el embarazo". INSS/SEGO/AMAT 3ª EDICIÓN ENERO 2021

AGENTE		VALORACIÓN DEL RIESGO		
AGENTES BIOLÓGICOS	AGENTES	VALORACIÓN DEL RIESGO Y SEMANA DE CONCESIÓN		
	GRUPO 2	SI EL RIESGO NO PUEDE CONTROLARSE CON LAS MEDIDAS DE PROTECCIÓN / PREVENCIÓN: al conocerse el embarazo. Cabe la valoración de inmunidad en la embarazada a través de la analítica		
	GRUPO 3	SI EL RIESGO NO PUEDE CONTROLARSE CON LAS MEDIDAS DE PROTECCIÓN / PREVENCIÓN: al conocerse el embarazo		
	GRUPO 4			
	AGENTES PARTICULARES	TRABAJOS DE POTENCIAL CONTAGIO	ACTUACIÓN	VALORACIÓN DEL RIESGO
	BRUCELLA	Veterinarias, explotaciones agrícolas y ganaderas, trabajadores de laboratorio que trabajen con la bacteria		Separación de puesto de trabajo salvo que se declare zona libre de brucella por el Ministerio o CCAA.
	CITOMEGALOVIRUS	centros educativos y guarderías en contacto con niños de hasta 3 años		Separación del puesto de trabajo
	COXSACKIE A16 (Enfermedad mano-pie-boca)	centros educativos y guarderías en contacto con niños de hasta 3 años		Sin riesgo
	FIEBRE Q	Veterinarias, explotaciones ganaderas, trabajadoras industria láctea	Determinación serológica: IgG	SERONEGATIVAS: separación del puesto de trabajo
	HEPATITIS B y C VIH	Sanitarias, laboratorios, personal de seguridad		Sin riesgo con medidas de protección habituales

Cuadro de adaptaciones generales del puesto de trabajo o limitación de tareas para una trabajadora en periodo de embarazo o lactancia natural.
"Guía de ayuda para la valoración del riesgo laboral durante el embarazo". INSS/SEGO/AMAT 3ª EDICIÓN ENERO 2021

AGENTE		VALORACIÓN DEL RIESGO		
AGENTES BIOLÓGICOS	AGENTES PARTICULARES	TRABAJOS DE POTENCIAL CONTAGIO	ACTUACIÓN	VALORACIÓN DEL RIESGO
	LISTERIA MONOCYTOGENES, CAMPYLOBACTER FETUS, SALMONELLA TYPHI	Laboratorios, personal en contacto con animales, manipuladoras de alimentos y trabajadoras en contacto con aguas residuales		Sin riesgo con medidas de protección habituales
	PAROTIDITIS	centros educativos, guarderías	Determinación serológica: IgG	SERONEGATIVAS: - <12 semanas: separación del puesto de trabajo. - >12 semanas: reincorporación al puesto de trabajo habitual.
	PARVOVIRUS B19 (Enfermedad de la bofetada)	centros educativos, guarderías	Determinación serológica: IgG	SERONEGATIVAS: separación del puesto de trabajo
	RUBEOLA	centros educativos, guarderías	Determinación serológica: IgG	SERONEGATIVAS: separación del puesto de trabajo
	SARAMPIÓN	centros educativos, guarderías	Determinación serológica: IgG	SERONEGATIVAS: separación del puesto de trabajo
	TOXOPLASMOSIS	Veterinarias, explotaciones agrícolas y ganaderas, horticuloras, mantenimiento de suelos y jardines	Determinación serológica: IgG	SERONEGATIVAS: separación del puesto de trabajo
	TUBERCULOSIS	Trabajadoras centros internamiento de extranjeros, personal sanitario en contacto con pacientes bacilíferos		Sin riesgo con medidas de protección habituales
	VARICELA	centros educativos, guarderías	Determinación serológica: IgG	SERONEGATIVAS: separación del puesto de trabajo



Cuadro de adaptaciones generales del puesto de trabajo o limitación de tareas para una trabajadora en periodo de embarazo o lactancia natural.
"Guía de ayuda para la valoración del riesgo laboral durante el embarazo". INSS/SEGO/AMAT 3ª EDICIÓN ENERO 2021

CONDICIONES DE TRABAJO	TRABAJO EN AISLAMIENTO	Diurno y nocturno En solitario y en zona aislada	Separación del puesto de trabajo desde el inicio
	AGRESIONES	Nivel I: profesiones que requieren la CONTENCIÓN COMO ACTIVIDAD PRINCIPAL (fuerzas del orden, cuerpos militares, vigilantes de seguridad, celadoras en penitenciarias, personal sanitario en unidades psiquiátricas de agudos, personal al cuidado de menores en centros tutelados)	Separación del puesto de trabajo desde la semana 12
		Nivel II: actividades que NO REQUIEREN la contención como actividad principal, pero con posibilidad de agresión significativa	Solicitar a la empresa Registro de Incidencias. Se podrán valorar las causas de AT en la empresa. Si hay riesgo: separación del puesto de trabajo desde la semana 12
	NOCTURNIDAD, TRABAJOS A TURNOS Y ESTRÉS	No hay información concluyente de que sean riesgos añadidos durante el embarazo. Valoración del riesgo condicionada por la existencia de factores concurrentes (esfuerzo físico, manejo de cargas, bipedestación, temperaturas ambiente extremas,...)	

FLUJOGRAMA DEL PROCEDIMIENTO

