

Proxecto de protección e mellora da saúde no traballo da muller embarazada e durante o período de lactación

Finalidade e fundamentos legais:

O presente Programa de protección e promoción da saúde para traballadoras embarazadas, que dean recentemente a luz ou se atopen en situación de lactación, ten como base principal, entre outras, o compromiso empresarial adquirido coas traballadoras, de protexer a maternidade e a reprodución dentro do marco de prevención da empresa, así como de promoción da saúde no posto de traballo.

Ademais, o desenvolvemento do presente programa baseouse no cumprimento da lexislación e da normativa en vigor que lle afecta como a base reguladora deste programa de protección – prevención, cuxo obxecto principal é adoptar medidas preventivas destinadas á protección da traballadora embarazada e do seu fillo en xestación, así como durante o período de lactación.

Este programa, desde o punto de vista lexislativo, inspírase tanto no principio establecido no art. 26 da Lei 31/95 de riscos laborais “protección á maternidade”, como na posterior modificación do citado artigo, establecida no BOE 266 do 6 de novembro de 1999, e no indicado no art. 25 da mesma lei en relación coa protección “de traballadores especialmente sensibles a determinados riscos”, en que se establece de forma clara a obriga do empresario de avaliar os factores de risco que poidan incidir na función de procreación dos traballadores e das traballadoras.

Ámbito de aplicación:

Dado que as traballadoras en situación de fertilidade son xa de feito unha porcentaxe elevada dos actuais cadros de persoal das nosas empresas, que segue incrementando o seu número de forma progresiva, cómpre establecer un Programa de protección e promoción da saúde da muller traballadora embarazada, que garanta o desenvolvemento da súa actividade laboral, nun ambiente salubre, tanto para ela como traballadora, como para o seu fillo en xestación como “convidado ao posto de traballo”.

Polo tanto, e a través deste programa, establécense os criterios, os mecanismos, as actuacións e as posibles situacións que hai que considerar na protección e promoción da saúde no posto de traballo dunha MULLER EMBARAZADA.

Responsabilidade de aplicación:

A responsabilidade da aplicación deste proxecto, recae directamente sobre o empresario (LPRL) e a través dos distintos estamentos xerárquicos da estrutura organizacional da empresa.

Para o seu desenvolvemento estableceranse os correspondentes protocolos específicos de actuación, en que se asignarán, de forma máis pormenorizada, as tarefas específicas para desenvolver e os recursos e métodos asignados a cada unha delas.

Este proxecto consta de dúas partes:

1. Unha primeira que recolle as accións que se deben desenvolver e os criterios de aplicabilidade (páxina 3), titulada:

Programa de protección e mellora da saúde da muller embarazada ou en período de lactación no ámbito da empresa

2. Unha segunda de promoción da saúde con consellos para a mellora da saúde no posto de traballo da muller embarazada, para difundir entre as traballadoras potencialmente xestantes (páxina 8) e titulada:

***PREVENCION INTEGRAL NA MULLER EMBARAZADA
Recomendacións para o mantemento dun embarazo saudable***

Ademais, a información e a difusión desta entre as traballadoras e os seus representantes é un dos elementos principais que nos axudará a garantir a eficacia da nosa acción preventiva, en cada unha das fases de actuación do presente proxecto.

Programa de protección e mellora da saúde da muller embarazada ou en período de lactación no ámbito da empresa

Apartado I: consideracións xerais:

O presente Programa de protección e promoción da saúde ten como finalidade promover e garantir a mellora da seguridade e da saúde no traballo da traballadora embarazada, que dea a luz ou que se encontre en período de lactación.

Como base ao desenvolvemento do presente programa, teremos en consideración a definición dos seguintes conceptos:

- .A. Traballadora embarazada: calquera traballadora embarazada que comunique a súa situación xestacional ao empresario, de acordo coa lexislación vixente en cada comunidade autónoma e no territorio do Estado español.
- .B. Traballadora que deu a luz: calquera traballadora que dea a luz, que comunique o seu estado ao empresario e que deberá realizar esta comunicación segundo o que establece a devandita normativa vixente nas diferentes comunidades autónomas do Estado español para os efectos.
- .C. Traballadora en período de lactación: calquera traballadora que

alimento o seu fillo a través do leite materno, que cumpra o establecido ao respecto na normativa vixente en cada comunidade autónoma e que comunique o seu estado ao empresario e que deberá realizar esta comunicación segundo o que establece a devandita normativa vixente nas diferentes comunidades autónomas do Estado español para os efectos.

Elementos que se deben ter en consideración neste caso:

Para poder determinar o nivel e as accións de protección precisas para unha muller traballadora en situación de xestación, parto recente ou lactación, e en cumprimento da Lei 31/1995 de prevención de riscos laborais, do RD 39/1997 sobre o regulamento dos servizos de prevención e demais normativa vixente ao respecto, o empresario deberá determinar a natureza, o grao e a duración da exposición aos riscos laborais nas empresas ou establecementos dependentes delas e, na acción preventiva que deberá establecer e aplicar, terá en consideración os seguintes elementos:

1. Avaliar e determinar o grao de risco potencialmente existente para a seguridade e a saúde.
2. Avaliar e determinar a repercusión sobre o embarazo ou a lactación das traballadoras expostas, que notifiquen a súa situación segundo o expresado anteriormente.
3. Avaliar, determinar e aplicar as medidas que se decidise adoptar para obter un nivel de acción preventiva eficaz, en caso de que na devandita avaliación do grao de risco para este tipo de traballadoras, se detectase e se determinase que existe risco para a seguridade ou a saúde desta, así como un potencial risco de repercusión para o embarazo ou a lactación e en consecuencia para a saúde da nai ou a do seu fillo.
4. Notificarlles a todas as traballadoras que se atopen nunha das situacións referidas e aos seus representantes, os resultados da avaliación realizada.
5. Adoptar as medidas de corrección ou adaptación provisional e de adaptación do tempo de permanencia no posto de traballo, necesarios para evitar a exposición da traballadora ao risco identificado na referida avaliación.
6. Garantir, en caso de non se poder adoptar medidas correctoras, nos termos referidos no punto anterior, un cambio de posto de traballo para a traballadora afectada.
7. Aterse ao que estableza a normativa vixente en cada caso en concreto e ao que tamén está establecido en relación coa prestación por risco de embarazo, en referencia a persoal especialmente sensible, de non se poder realizar o devandito cambio, durante o tempo necesario que garanta a protección deste tipo de traballadoras.
8. Non obrigir a unha traballadora embarazada a realizar actividades que, de acordo coa avaliación, supoñan un risco de exposición aos axentes e condicións de traballo indicados no apartado II.
9. Non obrigir a unha traballadora embarazada ou en situación de lactación a realizar actividades que, de acordo coa avaliación, supoñan un risco de exposición aos axentes e condicións de traballo indicados no apartado III.
10. A traballadora embarazada non deberá realizar quendas de noite.

11. Garantir que a traballadora dispoña dos diferentes permisos de maternidade ou lactación establecidos na normativa, así como dos permisos de ausencia do posto de traballo para que poida realizar os controis médicos que sexan aconsellados en función da súa situación xestacional ou de posibles complicacións derivadas da lactación.
12. Garantir a non adopción de medidas de despedimento durante o período comprendido entre o inicio da xestación e o final do período de permiso por maternidade.

Apartado II: relación de axentes, procedementos e condicións de traballo que supoñen un criterio de NON APTITUDE para unha traballadora embarazada:

1. AXENTES:

A) Axentes físicos: cando se considere que poidan implicar lesións fetais e/ou provocar un desprendemento da placenta, en particular:

- a) Choques, vibracións ou movementos
- b) Manipulación ou mantemento de cargas pesadas que supoñan riscos, sobre todo, de tipo dorsolumbar
- c) Ruído
- d) Radiacións ionizantes
- e) Radiacións non ionizantes
- f) Temperaturas extremas (calor ou frío)
- g) Movementos e posturas que supoñan un esforzo físico tal que poña en risco a saúde da nai ou do seu futuro fillo
- h) Fatiga mental
- i) Fatiga física

B) Axentes biolóxicos: axentes dos grupos 2, 3 e 4 (dos que están establecidos no RD 664/1997, capítulo I, art. 3, punto 1, apartados b, c e d) na medida en que se saiba que os devanditos axentes ou as medidas terapéuticas que poderían ter que se aplicar a resultados da exposición a estes, poñen en perigo a saúde da muller embarazada ou a do seu fillo en xestación e sempre que non pertenza aínda ás condicións referidas no apartado III.

C) Axentes químicos: aqueles que, na medida que se saiba, poden pór en perigo a saúde da muller embarazada e a do seu futuro fillo en xestación e que aínda non figuren no apartado III (neste sentido, a mellor fonte de información facilitana os seguintes documentos: IOP SQ (A) –follas de datos de seguridade-; IOP SQ05 –frases R das substancias químicas-; e IOP SQ06 –frases S das substancias químicas-)

- a) As substancias etiquetadas como R40, R45, R46 e R47, na medida en que non figuren aínda no apartado III
- b) As seguintes substancias químicas: axentes químicos que figuran no anexo I da Directiva 90/394/CEE (3).

Mercurio e derivados
Medicamentos antimicóticos
Monóxido de carbono
Axentes químicos perigosos de penetración cutánea formal

2. PROCEDEMENTOS

A) Procesos industriais tales como os que figuran no anexo I da Directiva 90/394/CEE.

- Fabricación de auramina
- Traballos que supoñan exposición aos hidrocarburos aromáticos policíclicos presentes na feluxe, o alcatrán, a brea, o fume ou os pos da hulla
- Traballos que supoñan exposición ao po, ao fume ou ás néboas producidas durante a calcinación e o afinado eléctrico das mantas de níquel

Procedemento con acedo forte na fabricación de alcohol isopropílico

3. CONDICIÓNS DE TRABALLO

A) Traballos de minaría subterránea

Apartado III: relación de axentes e condicións de traballo que supoñen un criterio de NON APTITUDE para unha traballadora embarazada ou en lactación:

I. Traballadoras embarazadas a que se refire o apartado de condicións xerais ítem A.

1. Traballadoras embarazadas:

A) Axentes:

a) Axentes físicos:

a.1) Traballos en atmosferas de sobrepresión elevada, por exemplo en locais a presión, submarinismo.

b) Axentes biolóxicos:

b.1) Toxoplasma

b.2) Virus da rubéola, agás se existen probas de que a traballadora embarazada está suficientemente protexida contra estes axentes polo seu estado de inmunización.

c) Axentes químicos:

c.1) Chumbo e derivados, na medida en que estes axentes sexan susceptibles de ser absorbidos polo organismo humano.

B) Condicións de traballo:

a) Traballos de minaría subterránea

2. Traballadoras en período de lactación a que se refiren as condicións xerais, ítems B e C.

A) Axentes:

a) Axentes químicos:

a.1) Chumbo e os seus derivados, na medida en que estes axentes sexan susceptibles de ser absorbido polo organismo humano.

B) Condicións de traballo:

a) Traballos de minaría subterránea

PREVENCIÓN INTEGRAL NA MULLER EMBARAZADA

Recomendacións para o mantemento dun embarazo saudable

Consideracións xerais:

“As mulleres cun estilo de vida saudable teñen fillos máis sans”. Esta é a opinión da maioría de expertos en saúde materna infantil. En caso de estar a considerar a posibilidade de quedar embarazada, ou se xa o está, exporémolle a continuación unha serie de recomendacións xerais, desde diferentes puntos de vista e en diferentes situacións, que lle permitirán levar unha xestación saudable evitando, no posible, molestias e complicacións derivadas dos hábitos de vida, o traballo ou as actividades de lecer e tempo libre.

Se como muller considera a posibilidade de quedar embarazada, o mellor que pode facer é acudir ao seu xinecólogo antes diso. Unha correcta planificación do posible embarazo e a corrección de posibles alteracións no seu estado de saúde, son accións que permiten iniciar a xestación desde un bo “punto de partida”.

As recomendacións xerais que sempre se oen ou len nos medios de comunicación, son por todos coñecidas:

- Derivadas dos hábitos: non consuma cafeína, alcohol, nicotina ou drogas de adicción que puidesen prexudicar a evolución do seu embarazo ou a saúde do seu futuro fillo.

- Dietéticas: durante o embarazo manteña unha dieta equilibrada, variada, sen eliminar especificamente grupos de alimentos ou sen se “fixar” no consumo específico dalgúns deles.
- Realice exercicio moderado que non prexudique a evolución do seu embarazo ou a saúde do feto.
- Evite a fatiga e realice técnicas de relaxación e control desta.
- Manteña medidas de hixiene postural no seu posto de traballo (adopte unha postura correcta e que lle resulte cómoda e adaptada á súa situación xestacional) etc...

Pero..., que recomendacións específicas hei de seguir? Como podo previr posibles alteracións derivadas do que fago no meu traballo ou na miña vida diaria?...

Se ben parece algo complexo e de difícil realización, en realidade, levar unha vida saudable e previr riscos durante o embarazo é moito máis sinxelo do que á primeira vista puidese parecer.

Exporemos unha serie de recomendacións que, ordenadas por actividades ou seccións, lle axudarán a pór en práctica, de forma sinxela, todo aquilo que poida contribuír a manter e gozar dunha boa “xestación e lactación”.

Nun principio...

Alimentación e peso: primeiro elo preventivo

Unha alimentación correctamente enfocada, equilibrada, variada e rica en elementos esenciais nutricionais é a pedra angular da prevención de moitos procesos derivados ou producidos durante a situación de xestación e, incluso, despois dela.

A este respecto, comecemos por unha serie de recomendacións para previr a “émese gravídica” ou náuseas da primeira fase do embarazo.

Polo xeral, a émese gravídica adoita presentarse cara á sexta semana da xestación. Son moitas as futuras nais que comezan o día con este síntoma que, ademais de non ser nada agradable, pode provocar outros síntomas de tipo dixestivo e xeral secundarios a esta.

Aínda que non existe nada absolutamente eficaz para “curala”, son bos consellos para previr a súa aparición ou diminuír a súa intensidade os seguintes:

Antes de se deitar, é conveniente deixar na mesiña de noite algúns froitos secos para os comer ao espertar.

Intente comezar o día comendo ou bebendo algo antes de se erguer. Tomar algunhas galletas ou algo de cereais xunto cunha infusión (de ser posible con algo de menta) é unha boa medida preventiva das náuseas.

Durante o día, procure facer varias comidas lixeiras e frecuentes, xa que o estómago baleiro favorece a aparición de náuseas. Os alimentos sólidos, preveñen mellor estes síntomas que os líquidos.

Reduza a inxestión de graxas, picantes e especias fortes.
Aumente a inxestión de froita, verdura e produtos de tipo integral.
Incremente o consumo de alimentos con contido proteico abundante (peixe, carnes magras etc.)
Evite cheiros intensos, xa sexan provenientes da alimentación, de perfumes ou de calquera outra orixe.
Durma nunha habitación ben ventilada.
Se persiste o síntoma e este é moi intenso ou lle resulta moi desagradable, consulte co seu médico para establecer un tratamento específico que non afecte o futuro bebé.

Comer ou pasar fame?

Desde o punto de vista dietético ou alimentario deberemos ter en consideración:

Réximes dietéticos baixos en calorías: o embarazo NON é o mellor momento para se expoñer a realizar unha dieta de tipo hipocalórico, xa que unha diminución na achega de calorías podería provocar a creación metabólica dunha substancia (corpos cetónicos) que podería chegar a afectar o desenvolvemento do sistema nervioso do seu futuro fillo. EN CALQUERA CASO, TODO TIPO DE RÉXIME DIETÉTICO DURANTE O EMBARAZO HA DE SER SUPERVISADO POLO SEU MÉDICO.

Control do peso: cómpre tomar as medidas oportunas para que o incremento de peso que se puidese producir debido á xestación, non exceda en ningún caso de 12 Kg no total do embarazo. Tampouco son convenientes incrementos inferiores a 6 Kg no total do embarazo, a non ser que iso estea totalmente controlado polo seu xinecólogo ou médico de familia. Enténdese como incremento ponderal medio aceptable, un termo medio de 1 Kg por mes de xestación.

Coma ordenadamente: intente respectar os horarios das comidas. É preferible realizar entre 4 e 5 tomas de alimento ao día, que realizar 2 ou 3 cos riscos de elevación de corpos cetónicos, e a sensación de “incremento de apetito” que supón espazar as comidas, evitando así comer entre horas produtos que adoitan aumentar innecesariamente a achega calórica no seu balance dietético, co que iso supón de potencial incremento no seu peso.

Axude ao seu organismo na absorción de ferro: pódelle axudar ao seu organismo a manter un bo nivel de ferro tendo en conta que:

As carnes vermellas achegan, aproximadamente, o dobre de ferro que as carnes brancas.

O ferro dos legumes e dos vexetais absórbese con maior facilidade e en maior cantidade cando o consumo destes alimentos leva asociada a vitamina C, que se obtén tomando zume de laranxa ou aliñando o alimento para consumir cun pouco de zume de limón.

Se toma té ou café, atrase o seu consumo ata pasadas 1 ou 2 horas despois de comer, xa que estas infusións diminúen a absorción do ferro dos alimentos no tubo dixestivo.

Controle a inxestión de graxas saturadas: elixa produtos semidesnatados ou desnatados, xa que achegan os mesmos nutrientes que os “enteiros”, pero moita menos cantidade de graxas saturadas.

Aumente a inxestión de vitaminas e de minerais: incrementa o consumo de froitas e de hortalizas, xa que lle axudarán a incrementar a achega de vitaminas e de minerais que o seu organismo necesita para o desenvolvemento do seu futuro fillo e o mantemento das súas necesidades diarias como nai.

Canto hei de cambiar a miña vida?

Respecto dos hábitos de vida é moi importante adaptalos á realización de hábitos de vida hixiénica, entre os que podemos destacar:

Evite o consumo de substancias tóxicas, nocivas ou aditivas: non consuma tabaco, alcohol ou outros produtos aditivos, xa que inciden no desenvolvemento e na saúde do seu futuro fillo. Consulte co seu xinecólogo a posibilidade de realizar un consumo moderado de viño coas comidas.

Realice exercicio físico: facer exercicio en forma regular mellora o estado físico da muller embarazada, como ocorre con todos os homes e mulleres, e contribúe á súa saúde cardíaca, mental e física. O exercicio axuda a previr problemas de saúde como enfermidades do corazón, hipertensión, diabete, osteoporose (perda de tecido óseo), ansiedade, depresión e, posiblemente, algúns tipos de cancro, segundo algúns investigadores. Afirma un vello aforismo: "O exercicio físico e o deporte correctamente realizado, son fontes de saúde". Non deixe de ler a última epígrafe desta campaña informativa.

Preveña o estrinximento: o aumento na inxestión de auga e a asociación a esta medida da toma de alimentos ricos en fibra (vexetais, cereais integrais, froita etc.), así como a realización regular dun exercicio físico moderado, axudan a previr o estrinximento que, durante o embarazo, adoita aumentar de intensidade.

Que medicamentos podo tomar?

Un capítulo especial é o correspondente á **toma de medicamentos e produtos farmacéuticos**.

EVITE o consumo de calquera medicamento que non sexa prescrito polo seu xinecólogo ou médico de familia. Se precisa seguir algún tipo de tratamento é o seu médico quen mellor a poderá asesorar de forma personalizada e acorde coa súa situación clínica en cada momento. É moi importante ter en consideración que, durante o embarazo, é moi probable que o seu xinecólogo ou médico de familia lle prescriba a toma de ácido fólico (con toda seguridade), ferro ou algún tipo de suplemento vitamínico, mineral ou ambos os dous asociados. Neste caso, siga sempre a prescrición médica indicada.

Se segue algún tratamento por un proceso previo á súa xestación, consulte co seu médico a conveniencia de manter o devandito tratamento ou a necesidade de o modificar. El saberá aconsellala ou remitírala ao especialista, que lle recomendará o tratamento idóneo e adaptado á súa nova situación xestacional.

E no traballo...?

Hoxe en día é moi difícil separar, agás profesións moi concretas, as actividades que son específicas do traballo, daquelas que tamén desenvolvemos na nosa vida extralaboral.

No traballo e na casa manipulamos cargas ou pesos, podemos expor nos accidentalmente a substancias químicas potencialmente tóxicas (produtos químicos ou de limpeza), mantemos posturas forzadas ou estáticas, permanecemos en pé durante longos períodos de tempo (ou sentados), xa sexa no traballo ou nos transportes (públicos ou privados) cara a e desde os nosos domicilios aos diferentes sitios a que nos desprazamos diariamente para desenvolver as nosas diferentes actividades diarias.

Ademais, as situacións de sobrecarga muscular, a presión anímica, a fatiga, a falta de tempo dedicado a aquelas tarefas sentidas como propias e ineludibles, dentro e fóra do traballo ...; en definitiva, o ritmo e o tipo de vida que veñen impostos pola sociedade actual, fan que na maioría das ocasións, sexa moi difícil discernir entre cales son os elementos desencadeantes dunha determinada situación, que ben pode ter a súa orixe no ámbito laboral ou extralaboral de forma indistinta.

É certo que determinadas actividades laborais fan que teñamos que avaliar a conveniencia de que unha muller embarazada realice unha serie de tarefas en concreto, pero na maioría dos casos, como veremos continuación, as situacións que se han de previr nunha muller embarazada, en termos xerais, preséntanse tanto no ámbito laboral coma no extralaboral.

Cumpriría analizar a actividade global desenvolvida por unha determinada muller durante o seu embarazo para personalizar as recomendacións específicas que se deben aplicar en cada caso pero, de forma xeral, podemos destacar as seguintes consideracións aplicables dentro e fóra do traballo:

Evite a permanencia en pé ou sentada durante períodos prolongados de tempo:

A presión hidrostática que produce o sangue sobre a parede do sistema venoso, sobre todo en membros inferiores, afecta a todas as persoas polo feito de estar en posición de bipedestación (en pé). Cando permanecemos por longos períodos de tempo nesta posición ou sentados, a presión da columna sanguínea sobre a parede venosa dos membros inferiores, pode chegar a provocar un cadro que se coñece como varices.

A devandita presión pode aumentar, ademais de por permanecer en pé, por permanecer períodos prolongados de tempo en posición de sentado, xa que a presión da banqueta do asento sobre a cara posterior da coxa, así como o mantemento da perna en posición de semiflexión ou flexión do xeonllo, dificultan o retorno venoso nas devanditas extremidades

Para prever as complicacións derivadas desta situación debemos observar, no posible, o seguinte:

Utilizar roupa que non comprima as extremidades inferiores ou a rexión abdominal.

Cambiar de postura, polo menos, durante cinco minutos cada hora ou hora e media.

Camiñar como mínimo durante 30 minutos tres días á semana.

Realizar técnicas de drenaxe postural (elevación de pernas polo menos dez minutos ao día, masaxes ascendentes de intensidade suave en pernas desde o nocello cara á virilla).

Realizar mobilizacións de pés (flexión / extensión de nocello)

Practicar “duchas” de temperatura alterna (frío calor) nas extremidades inferiores.

Seguir algunhas das indicacións ou dos exercicios recomendados nesta campaña informativa.

Cambie de postura de forma periódica:

O mantemento de calquera postura estática (por exemplo traballar diante dun ordenador ou nun escritorio durante varias horas seguidas e longas viaxes, entre outros), pode aumentar a fatiga muscular, sobre todo, na rexión cervical, dorsal e lumbar, o que ademais se pode ver incrementado pola presenza de situacións de fatiga.

Para prever este tipo de síntomas, deberemos:

Manter unha postura axeitada tanto en bipedestación (en pé), como en sedestación (sentados)

Cambiar de postura, polo menos durante 5 minutos cada hora ou hora e media.

Evitar o mantemento estático de pesos excesivos nas extremidades superiores por períodos prolongados de tempo (ollo co peso das carteiras, bolsos e obxectos para desprazamento, entre outros).

Realizar algún tipo de exercicios de “estirada” ou de cinesioterapia de columna vertebral ou de rexión cervical, dorsal e lumbar, así como de reeducación postural global.

Descansar axeitadamente.

Manipular cargas de forma axeitada (véxase a epígrafe seguinte).

Utilizar bolsos peitorais (mochila), se ten que levar o bolso moi “cargado”.

Realizar os “cursos” de preparación ao parto.

Evite a manipulación de cargas excesivas:

A manipulación de cargas ou pesos, dentro e fóra do traballo, é unha das actividades que, de non se desenvolver de forma correcta, ocasiona a maioría dos síntomas e procesos de lombo, entendida esta nos seus segmentos cervical, dorsal e lumbar. Ademais tamén pode producir molestia nalgunhas rexións e articulacións das extremidades superiores.

Por iso, debemos manipular pesos de forma axeitada (coller os nosos fillos no colo, traballos no noso domicilio na oficina etc.), sobre todo en situación de xestación, en cuxo caso, ademais, o peso que se manipule ha de estar limitado xa que as características biomecánicas da columna vertebral na muller en xestación están modificadas.

Adecúe á súa situación xestacional e ás súas capacidades físicas durante o embarazo aqueles accesorios ou elementos da súa casa que a “obriguen” a realizar movementos desaxeitados ou a manipular cargas innecesarias.

En caso de dúbidas sobre como e que podemos cargar ou manipular en cada unha das fases do embarazo, consulte co seu xinecólogo, médico de familia ou especialista en medicina do traballo.

Controle as situacións de fatiga:

A fatiga, por si mesma, produce un aumento do ton muscular de base, que afecta sobre todo a rexión cervical, dorsal, lumbar, ombros, rexión torácica e extremidades superiores, se ben, o devandito aumento do ton muscular, pode producirse en calquera estrutura músculo esquelética do noso organismo.

Para previr a aparición destes síntomas, ademais de evitar ou manexar correctamente as posibles situacións de fatiga, é moi importante manter unha actividade física axeitada e realizar exercicio físico (como mínimo camiñar) de forma regular e, de non poder ser de forma diaria, como mínimo durante 30 minutos tres veces na semana.

Consulte co seu xinecólogo, médico de familia ou especialista en medicina do traballo, as opcións de realización de exercicio físico que pode chegar a desenvolver en cada unha das fases do seu embarazo e segundo a preparación física previa que vostede posúa de forma específica.

Conduza en posición e forma correcta:

A condución hoxe en día, debido ás características sociais actuais, ao desprazamento desde os nosos lugares de residencia ao traballo (e viceversa), así como aos desprazamentos realizados con motivo do propio

traballo ou aos realizados no noso tempo extralaboral, supón un factor de fatiga muscular, física e psíquica moi importantes.

Para previr os posibles aspectos “nocivos” desta actividade moderna que nos afecta a todos, pero especialmente á muller en xestación, deberemos ter presentes, entre outros, os seguintes aspectos:

- A actitude postural no posto de condución é moi importante para evitar molestias na rexión cervical, dorsal e lumbar, así como nas extremidades superiores e inferiores.
- Adoptar unha postura correcta no posto de condución. Se non coñece cal ha de ser esta, consulte o seu médico ou o seu ergónomo.
- Colocar en posición correcta os retrovisores do seu vehículo, co que evitará xiros de colo innecesarios ou forzados, tanto á hora de circular como en diferentes manobras da condución (aproximacións, estacionamento etc.)
- Realizar pausas de, polo menos, 10 minutos de descanso cada 2 horas de condución ou 150 Km conducidos.
- Descansar axeitadamente e programar os desprazamentos e viaxes.
- En caso de atascos inevitables, evitar situacións de fatiga debidas á condución, relaxarse e informar diso (de chegar tarde) no seu traballo.
- Non cometer imprudencias, por querer chegar antes.
- Usar sempre, de forma axeitada, os dispositivos de seguridade e confort do vehículo (cinto de seguridade, posición do repousacabezas, posición do respaldo do asento etc...)

Aliméntese de forma axeitada:

Se a alimentación é de vital importancia no ser humano, en caso de xestación esta adquire aínda maior relevancia.

Para previr posibles situacións de sensación de cansazo (máis frecuentes en situación xestacional) ou a posible alteración nas súas capacidades fisiolóxicas de resposta ou adaptación, siga as seguintes recomendacións:

- Almorce sempre ao saír da casa.
- Non manteña períodos prolongados de xaxún.
- Realice unha dieta equilibrada e variada en que estean presentes hidratos de carbono (enerxía a curto prazo), lípidos (enerxía a medio

prazo e de reserva), proteínas (elemento de desenvolvemento e para a renovación celular e tisular) e vitaminas e minerais (imprescindibles para o metabolismo).

- Evite comidas copiosas antes de realizar unha viaxe, non sendo que o comezo desta estea programado como mínimo, dúas horas despois de finalizar a inxestión.
- Beba abundante auga (mínimo dous litros de auga ao día).
- Incorpore á dieta elementos ricos en fibra.

Descanse axeitadamente:

Debido ao ritmo de vida actual, a imposibilidade (na maioría dos casos) dunha proximidade xeográfica entre vivenda e lugar de traballo, co tempo que iso comporta en desprazamentos, os horarios e o tempo de dedicación ás nosas actividades (laborais e extralaborais) e, ademais, o tempo necesario no desenvolvemento e preparación da nova situación de maternidade, fan que, na maioría dos casos, o tempo dedicado ao descanso e á calidade deste, non sexan os axeitados.

Para previr posibles alteracións derivadas do tempo ou da calidade inadecuados no descanso, convén ter presentes as seguintes recomendacións:

- Procure durmir o tempo necesario para sentirse descansada (para cada persoa pode ser moi variable) e, de non o poder facer, procure descansar máis nas fins de semana.
- **NON** reduza o tempo dedicado ao descanso **por debaixo das seis horas**, a non ser que fisioloxicamente non necesite durmir máis.
- Procure durmir sobre unha base axeitada que lle facilite o descanso. Elixir un colchón, unha almofada e unha base que lle faciliten o descanso e adaptese aos seus requirimentos fisiolóxicos.
- Cando se dispoña a durmir, evite na medida do posible “levar o traballo ou outros problemas de índole familiar ou persoal á cama”, sobre todo, aqueles que puidesen dificultar ou impedir o seu descanso. Hai moitas persoas que din non o poder controlar, pero con técnicas de relaxación, distracción e ruptura, pódese conseguir unha dedicación plena ao descanso.
- Se non descansa axeitadamente, consulte co seu médico para que lle facilite as recomendacións específicas que lle axuden a facelo de forma axeitada.

Realice algo de exercicio físico:

A realización de exercicio físico, que non é sinónimo de practicar deporte, comporta un gran número de beneficios para a saúde da poboación en xeral, e para a muller embarazada en particular. Habemos de ter presente que unha muller embarazada pode realizar exercicio físico durante todo o seu embarazo, se ben deberá adaptar o tipo e as calidades deste nas diferentes fases da súa xestación.

Facer exercicio en forma regular mellora o estado físico da muller embarazada, como ocorre con todos os homes e mulleres, e contribúe á súa saúde cardíaca, mental e física.

A realización de exercicio físico, de forma regular, axuda a previr problemas de saúde tales como enfermidades do corazón, hipertensión, diabete, osteoporose (perda de tecido óseo), ansiedade e depresión, entre outras. Ademais, axuda ás mulleres embarazadas a superar e previr moitas das molestias habituais do embarazo como o estrinximento, as dores de lombo, a sensación de cansazo e as varices de membros inferiores. O exercicio regular tamén pode axudar a previr certas formas de diabete e hipertensión típica da xestación.

As mulleres en bo estado físico adoitan ter mellor dinámica de parto (facilitando este) e a súa recuperación adoita ser máis rápida.

Recoméndaselles ás mulleres embarazadas que non realizaron exercicio de forma regular con anterioridade á xestación, que incrementen as súas actividades gradualmente ou comecen cun programa de exercicio pouco intenso para obter algúns destes beneficios para a saúde.

As mulleres que non desexen someterse a un programa específico de actividade física (ximnasio) ou non teñan tempo para dedicar ao desenvolvemento dunha actividade física deportiva pautada, de forma regular e periódica, poden obter moitos dos beneficios que brinda o exercicio, desenvolvendo un tipo de “vida activa”.

A pesar de que, en termos xerais, se aconsella realizar exercicio tres veces por semana durante un mínimo de 30 minutos seguidos en cada unha desas ocasións basta, para obter beneficio da realización dunha determinada actividade física, realizar este varias veces ao día durante períodos curtos (de polo menos 10 minutos cada un), sendo tamén eficaz deste xeito.

Camiñar e nadar (sobre todo de costas), son dúas das actividades físicas máis eficaces e inocuas na muller embarazada.

Evite a práctica de deportes ou actividades físicas de contacto, que poidan supor un risco físico tanto para a nai coma para o feto.

A roupa que se utilice na realización dunha actividade física ou deportiva, no caso dunha muller embarazada, ha de estar axeitada á devandita situación, xa que as mulleres poden sufrir irritacións ou lesións en diferentes localizacións anatómicas, que se viron modificadas ante a súa situación xestacional. Un exemplo diso é a utilización de suxeitadores adaptados de forma específica, coa finalidade de previr a aparición de fenómenos irritativos tanto na mamila como na aréola mamaria da muller xestante.

Non obstante, RECOMENDAMOS que toda muller embarazada que vaia realizar ou realice algún tipo de actividade física, consulte co seu xinecólogo, médico de familia ou especialista en medicina do traballo antes de comezar ou continuar cun programa de exercicios durante o seu embarazo.

Grazas pola confianza depositada en nós.