

# ESFUERZO FÍSICO Y POSTURAL

## Introducción

**Adoptar posturas forzadas estirando el tronco para alcanzar las piezas en la cinta de envasado, estar de pie, realizar movimientos repetitivos en el fileteado del pescado, manipular los sacos de harina con un peso excesivo pueden provocar TME (trastornos musculoesqueléticos) a la población trabajadora, pero conlleva una afectación especial en las trabajadoras embarazadas.**

**Durante la gestación la cantidad de energía, la frecuencia cardiaca y el consumo de oxígeno son mayores, lo que conlleva que la mujer embarazada alcance los umbrales máximos de estas variables con un esfuerzo físico menor.**

## ¿Cuáles son los posibles daños?

Se puede afirmar que el trabajo físico pesado es un importante factor de riesgo para la mujer embarazada. Entre las posibles consecuencias adversas para la madre y/o el feto, destacan: el parto prematuro, el bajo peso del recién nacido, la muerte fetal, los defectos congénitos, la hipertensión arterial gestacional, la aparición de venas varicosas, un mayor riesgo de contracturas y distensiones musculares, una fatiga precoz, así como aumento de la frecuencia o gravedad de los TME.

Las mujeres en período de lactancia natural y que desarrollen trabajos repetitivos que impliquen tareas muy cerca del cuerpo, debido al aumento fisiológico del tamaño y sensibilidad de las mamas, pueden tener dificultades para el desarrollo del trabajo.

FINANCIADO POR:





## ¿Cómo y qué hacer?

Las empresas están obligadas a evaluar la exposición a factores de riesgo ergonómico y elaborar una lista de puestos de trabajo exentos de riesgo para el embarazo y la lactancia. Posteriormente deben informar a la trabajadora cuando existan riesgos para la gestante o para el embarazo y tomar las medidas necesarias para evitar dicha exposición.



Es necesario, evitar la aparición de la fatiga en embarazadas, por ejemplo con: mayores períodos de reposo, evitar permanecer de pie más de una hora seguida y más de 4 horas en la jornada de trabajo, alternar postura de pie y sentada, apartar a la trabajadora de trabajos que

supongan movimientos repetitivos sobre todo si el trabajo se realiza en cadena, a un ritmo impuesto o utilizando el teclado durante la mayor parte de la jornada laboral, evitar la manipulación manual de cargas. Todo esto durante el embarazo y hasta tres meses después del parto.

Si consideras que puedes estar expuesta a esfuerzo físico y postural consulta a la representación sindical, o en su defecto pide información a la empresa, por ejemplo a la persona encargada de tu sección o al personal del servicio de prevención.

FINANCIADO POR:



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE TRABAJO, MIGRACIONES  
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN  
ESTATAL PARA  
LA PREVENCIÓN  
DE RIESGOS  
LABORALES, F.S.P.



Colabora:  
**CCOO**  
industria