

Buena Práctica de Género y PRL



Recomendaciones para trabajadoras embarazadas

Octubre 2017

Descripción de la tarea

Cuando una trabajadora embarazada comunica su situación y es vista por el Servicio de Vigilancia de la Salud se le ofrece asesoramiento e información sobre su situación y las distintas alternativas que se pueden tomar en función del número de semanas de embarazo y del puesto de trabajo que ocupe.

Normalmente, la trabajadora recibe mucha información en un periodo corto de tiempo, por lo que es muy frecuente que vuelva al Servicio o llame tanto a Vigilancia de la Salud como a la Unidad de Prevención para aclarar sus dudas.

Solución adoptada

Con el fin de ofrecer una información homogénea y de fácil consulta por parte de la trabajadora embarazada, se ha elaborado un tríptico de Recomendaciones para trabajadoras embarazadas por parte de la UPRL y el Servicio de Vigilancia de la Salud. Este tríptico se entrega a la trabajadora cuando comunica su situación y es vista por el equipo de Vigilancia de la salud e incluye la siguiente información:

- ¿Qué debo hacer cuando estoy embarazada?
- Vigilancia de la Salud durante el embarazo
- Consejos de Prevención para trabajadoras embarazadas
- Ruta de acceso a la información sobre la prestación por riesgo en el embarazo.

De esta forma, nos aseguramos que todas las trabajadoras embarazadas reciben la misma información y tienen a su disposición una herramienta que las orienta ante las dudas más frecuentes.

Resultados o consecuencias de la implantación de la Buena Práctica

Las consultas de las trabajadoras embarazadas vistas por Vigilancia de la Salud se han reducido desde la implantación de esta buena práctica.

Estado en el que se encuentra la Buena práctica

Implementada y con carácter permanente.

Autoría: Javier Rodríguez Muñoz y Nieves Caro Melero
Centro: Área Sanitaria Norte de Córdoba



PARA MÁS INFORMACIÓN

La dirección web del Instituto nacional de la Seguridad Social es:

<http://www.seg-social.es>

TRABAJADORES

PRESTACIONES/PENSIONES
DE TRABAJADORES

RIESGO DURANTE
EL EMBARAZO

CONTACTO:

- + Servicio de Medicina Preventiva (Hospital "Valle de los Pedroches": 526394 ó 957026394
- + Unidad de Prevención de Riesgos Laborales ASNC: 526535 ó 526507 (957026535 ó 957026507)



Área Sanitaria Norte de Córdoba

Servicio Andaluz de Salud

CONSEJERÍA DE IGUALDAD, SALUD Y POLÍTICAS SOCIALES

Recomendaciones para trabajadoras embarazadas

UPRL / Sº. Medicina
Preventiva del ASNC

¿QUÉ DEBO HACER?

-Cuando conocemos la situación de embarazo, debemos completar el documento de Notificación de situación de embarazo disponible en la página web del SAS, en la Intranet del ASNC o bien, solicitarla a la Unidad de Prevención o al Servicio de Medicina Preventiva.

-Una vez completada la Notificación, debemos hacerla llegar al Servicio de Medicina Preventiva, que nos citará posteriormente.

-Intentaremos aportar en la cita de Medicina Preventiva un documento emitido por el Médico de Familia que acredite la situación de embarazo, las semanas de gestación y la fecha probable del parto.

-Solicitaremos al INSS la certificación del riesgo y/o cuando proceda, la prestación por riesgo durante el embarazo, para lo que contaremos con el asesoramiento de la Unidad de Prevención de Riesgos Laborales.

VIGILANCIA DE LA SALUD DURANTE EL EMBARAZO

-El Servicio de Medicina Preventiva realizará el seguimiento clínico-laboral a la trabajadora en función de la evolución del embarazo y de las condiciones de trabajo, con periodicidad, al menos trimestral y tras la reincorporación a su puesto de trabajo.

-Se coordinará con el Servicio de Protección Radiológica para los casos de trabajadoras en situación de Embarazo o Lactancia Materna con riesgo de radiaciones ionizantes.

-Emitirá los certificados de aptitud, temporales.

-Tanto para las aptas con restricciones (temporales), como para las no aptas (también temporales) propondrá a la Dirección-Gerencia la adaptación temporal del puesto a la trabajadora especialmente sensible, o el cambio temporal del puesto de trabajo a otro compatible con la situación de Embarazo o Lactancia Materna, siguiendo las normas de movilidad funcional existentes en el centro de trabajo.

CONSEJOS DE PREVENCIÓN PARA TRABAJADORAS EMBARAZADAS

-Recuerda mantenerte correctamente hidratada (preferentemente con agua, evitando tomar té, café y refrescos).

-Toma alimento de forma regular, manteniendo una alimentación sana y equilibrada.

-No comas embutidos ni carne cruda o poco hecha.

-No fumes ni bebas alcohol durante el embarazo y el período de lactancia materna.

-Intenta observar un horario fijo de descanso y de alimentación.

-Usa ropa cómoda y calzado adecuado (de horma ancha y tacón bajo)

-Realiza ejercicio de forma regular. Caminar a diario es una de las mejores opciones.

-Lleva a cabo una buena higiene postural, tanto en el lugar de trabajo como en las actividades de tu vida privada.

-Evita el frío o calor excesivos.

-Sé optimista y disfruta de tu embarazo.



JUNTA DE ANDALUCÍA

Área Sanitaria Norte de Córdoba

Servicio Andaluz de Salud

CONSEJERÍA DE IGUALDAD, SALUD Y POLÍTICAS SOCIALES