

A MULLER no AGRO: EMBARAZO e LACTACIÓN



ATENDE

Agro



Instituto Galego de Seguridade e Saúde Laboral



A MULLER no AGRO: EMBARAZO e LACTACIÓN

O embarazo e a lactación natural	1
Os produtos químicos e a maternidade	2
A exposición a axentes químicos perigosos	3
O traballo con produtos químicos perigosos	4
Os axentes biolóxicos e a maternidade	5
O traballo con animais (axentes biolóxicos)	6
Sobresforzos	7
Risco postural	8
A organización do traballo	9
Condicións ambientais desfavorables	10
A exposición a vibracións e ruído	11
Xestión da maternidade no traballo	12
Lexislación	13

Autoría:

-Ana María Vázquez Rodríguez, técnica superior en Prevención de Riscos Laborais
-Lucía Ferrón Vidán, técnica do Instituto Galego de Seguridade e Saúde Laboral
-Raquel Blanco Silva, técnica do Instituto Galego de Seguridade e Saúde Laboral

Edición: Instituto Galego de Seguridade e Saúde Laboral

Deseño e maquetación: Juli Molares

D.L. : C 367 – 2014

O EMBARAZO E A LACTACIÓN NATURAL

Existen riscos asociados a certos traballos que poden repercutir negativamente na saúde da traballadora embarazada, do feto ou do lactante

► PRINCIPAIS RISCOS PARA O EMBARAZO E A LACTACIÓN NATURAL DURANTE O TRABALLO



RISCO QUÍMICO

Por exposición a substancias químicas:

- .Canceríxenos ou mutáxenos
- .Tóxicos para a reprodución
- .Alteradores hormonais
- .Neurotóxicos



RISCO BIOLÓXICO

Por exposición a axentes biolóxicos tales como virus, parasitos, bacterias...



RISCO FÍSICO

Por exposición a:

- .Calor ou frío extremos
- .Ruído
- .Vibracións
- .Radiacións



RISCO ERGONÓMICO

Por realizar sobreesforzos ou ter que adoptar posturas forzadas



RISCO PSICOSOCIAL

Relacionado coa organización do traballo:

- .Traballos a quendas
- .Traballos nocturnos
- .Traballos con ritmo imposto
- .Duración da xornada



OUTROS RISCOS

- .Golpes ou choques
- .Caídas
-

► POSIBLES CONSECUENCIAS SOBRE A REPRODUCCIÓN:



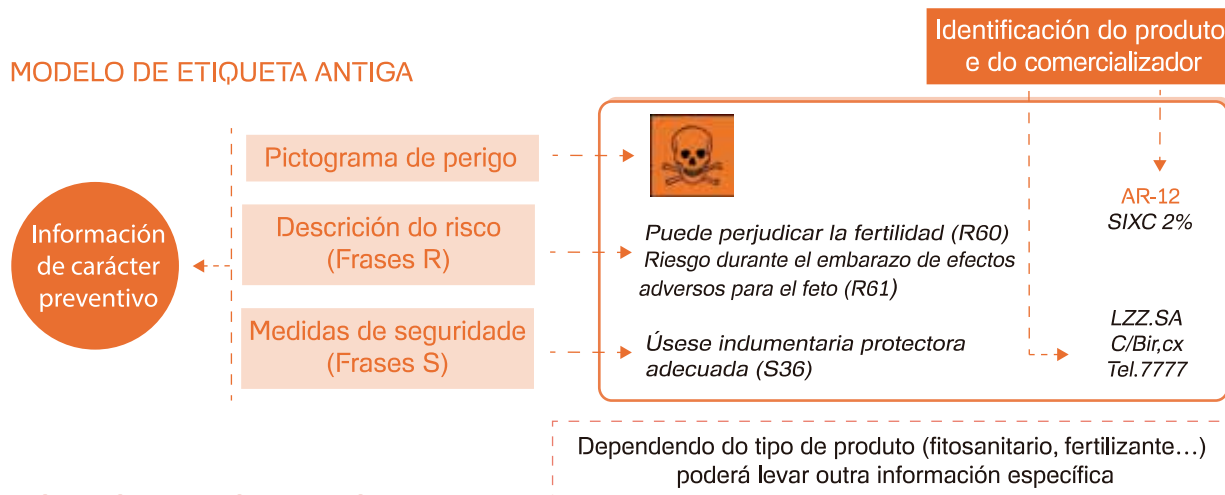
- .Aborto, defectos xenéticos, malformacións
- .Baixo peso ao nacer
- .Alteracións no crecemento
- .Tumores malignos
- .Hidrocefalia
- .Danos provocados pola transferencia de axentes químicos perigosos a través do leite materno
- .Outros

OS PRODUTOS QUÍMICOS E A MATERNIDADE

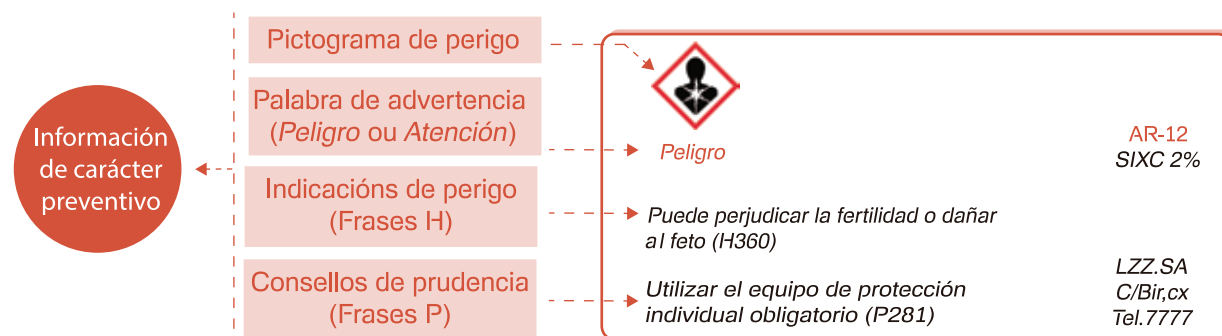
Alguns produtos químicos poden ser perigosos para a maternidade (embarazo e lactación natural). Podes recoñecelos ollando a etiqueta do produto e a ficha de datos de seguridade (FDS) que o acompaña

► INFORMACIÓN DA ETIQUETA

MODELO DE ETIQUETA ANTIGA



MODELO DE ETIQUETA NOVA



O estado actual da lexislación sobre clasificación, etiquetaxe e envasado de substancias e mesturas fai que poidan aparecer pictogramas e frases de dúas formas distintas na etiqueta e na ficha de datos de seguridade

► INFORMACIÓN DA FICHA DE DATOS DE SEGURIDADE (FDS)

Ficha de Datos de Seguridad Página: 1/18

BASF Ficha de Datos de Seguridad según Reglamento CE Nº 1907/2006
Fecha / actualizada el: 13.03.2013 Versión: 10.0
Producto:

SECCIÓN 1: Identificación de la sustancia/mezcla y de la sociedad/empresa

1.1. Identificador del producto

1.2. Usos pertinentes identificados de la sustancia o de la mezcla y usos desaconsejados

Usos pertinentes identificados: producto fitosanitario, Fungicida

1.3. Datos del proveedor de la ficha de datos de seguridad

Empresa:

1.4. Teléfono de emergencia **AVERIGUA** como actuar no caso de ter algún accidente co produto
Teléfono: +49 180 2273-112

SECCIÓN 6: Medidas en caso de vertido accidental

6.1. Precauciones personales, equipo de protección y procedimientos de emergencia
No respirar el vapor/aerosol. Utilizar ropa de protección personal. Evitar el contacto con la piel, ojos y vestimenta

SECCIÓN 8: Controles de exposición/Protección personal

8.2. Controles de la exposición **INFÓRMATE** sobre como debes protexerte

Equipo de protección personal

Protección de las vías respiratorias:
Protección adecuada para las vías respiratorias a concentraciones elevadas o prolongada incidencia: Filtro combinado para gases orgánicos, inorgánicos, ácidos inorgánicos y alcalinos/vapor (p.ej EN 14387 Tipo ABEK).

SECCIÓN 2: Identificación de los peligros

2.1. Clasificación de la sustancia o de la mezcla
Conforme al Reglamento CE Nº 1272/2008 [CLP]

Tox. aguda 4 (Inhalación - vapor)
Corrosión/irrit. cutánea 2
Tóxico para la reproducción 2 (feto)
Toxicidad aguda medio acuático 1
Toxicidad crónica medio acuático 1

2.2. Elementos de la etiqueta
Sistema Globalmente Armonizado, EU (GHS)

Pictograma:

Palabra de advertencia: Atención

Indicaciones de peligro:
H315
H332
H361d
H400
H410

Provoca irritación cutánea.
Nocivo en caso de inhalación.
Se sospecha que daña al feto.
Muy tóxico para los organismos acuáticos.
Muy tóxico para los organismos acuáticos, con efectos nocivos duraderos.

IDENTIFICA os perigos asociados ao produto químico

A FDS completa a información da etiqueta e engade outra moi importante que debes ter en conta se queres evitar riscos

A EXPOSICIÓN A AXENTES QUÍMICOS PERIGOSOS

Deberá evitarse sempre e moi especialmente en caso de embarazo ou de lactación

► SUBSTANCIAS QUÍMICAS ÁS QUE NON DEBES ESTAR EXPOSTA SE ESTÁS EMBARAZADA OU AMAMANTANDO



EMBARAZO

- .As que levan na etiqueta nova as indicacións de perigo:
- .*Puede perjudicar a la fertilidad*
- .*Puede dañar al feto*
- .*Puede perjudicar a la fertilidad. Se sospecha que daña al feto*
- .*Puede dañar al feto. Se sospecha que perjudica a la fertilidad*
- .*Puede perjudicar a la fertilidad. Puede dañar al feto*

LACTACIÓN NATURAL

- .As que levan na etiqueta nova a indicación de perigo:
- .*Puede perjudicar a los niños alimentados con leche materna*

EMBARAZO E LACTACIÓN NATURAL

- .Algúns canceríxenos e mutáxenos para os que non se coñece o valor límite de exposición
- .Chumbo e derivados cando poidan penetrar no corpo

► SUBSTANCIAS QUÍMICAS COAS QUE PODERÍAS TRABALLAR BAIXO CONDICIÓNS MOI CONTROLADAS E SEMPRE QUE NON SE PUIDERAN EVITAR



EMBARAZO E LACTACIÓN NATURAL

- .As que levan na etiqueta nova as indicacións de perigo:
- .*Se sospecha que provoca cáncer*
- .*Puede provocar cáncer*
- .*Puede provocar defectos genéticos*
- .*Puede provocar cáncer por inhalación*
- .*Se sospecha que provoca defectos genéticos*
- .*Se sospecha que perjudica a la fertilidad*
- .*Se sospecha que daña al feto*
- .*Se sospecha que perjudica a la fertilidad. Se sospecha que daña al feto*
- .Po de madeiras duras
- .Monóxido de carbono
- .Substancias perigosas que se absorben facilmente pola pel
- .Outras de uso específico

► PODES ATOPAR ALGUNHAS DESTAS SUBSTANCIAS EN:

- .Produtos fitosanitarios
- .Praguicidas de uso non agrícola
- .Produtos de limpeza e disolventes
- .Pinturas e tinturas, etc

O TRABALLO CON PRODUTOS QUÍMICOS PERIGOSOS

Medidas preventivas básicas que hai que considerar durante o embarazo ou a lactación natural



Comproba lendo a etiqueta e a FDS se é perigoso para mulleres embarazadas ou en lactación

De selo, cámbiao por outro non perigoso



Aplica sempre as medidas preventivas e de protección que indica o fabricante do produto na etiqueta e na FDS



En zonas cerradas vixía a ventilación para evitar a concentración de po, vapores e gases perigosos



Viste os equipos de protección individual (EPI) adecuados e coida que estean limpos e en bo estado

Gárdalos segundo recomenda o fabricante



Alguns fitosanitarios e praguicidas de uso non agrícola son perigosos para a maternidade

Evita o seu uso ou extrema a seguridade antes de empregalos



Protéxete do po que se libera no procesado dalgunhas madeiras

Non sacudas a roupa de traballo na casa antes do lavado

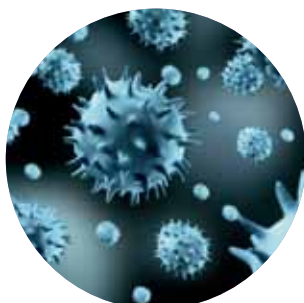
Debes lavala e gardala sempre separada da outra



Coida a hixiene persoal durante o traballo e nunca comas, bebas ou fumes se estás manipulando produtos químicos perigosos

OS AXENTES BIOLÓXICOS E A MATERNIDADE

Algunhas doenzas infecciosas contraídas por axentes biolóxicos durante a xestación poden derivar en risco para a saúde do feto



Virus, bacterias, parasitos...

PRINCIPAIS DOENZAS CON EFECTOS NEGATIVOS PARA A MATERNIDADE

	DOENZA (Axente que a transmite)	EFECTOS SOBRE A SAÚDE	ACTIVIDADES OU FONTES DE INFECCIÓN
Transmitidas por animais	TOXOPLASMOSE (<i>Toxoplasma gondii</i>)	Efectos sobre a nai: febre, fatiga, inflamación dos ganglios... Efectos sobre o embrión ou o feto: aborto, mortinato (bebé que nace morto), malformacións, hidrocefalia...	Inxestión de alimentos ou bebidas contaminadas Contactos con materiais, excrementos ou tecidos de animais contaminados (gatos e outros felinos, animais e aves de sangue quente)
	LISTERIOSE (<i>Listeria monocytogenes</i>)	Sen síntomas para a nai en condicións normais Efectos sobre o embrión ou o feto: aborto, mortinato, parto prematuro, meninxite...	Inxestión de alimentos ou bebidas contaminadas Contactos con produtos de abortos ou parto de animais infectados, esterco, xurros, augas residuais, solos e materiais contaminados Manexo de animais infectados... (vacas, ovellas, cabras, aves)
	BRUCELOSE (<i>Brucella abortus</i>)	Na nai produce cefaleas, febre, perda de peso, debilidade, dor vertebral... No embrión ou no feto: aborto, parto prematuro, morte intrauterina do feto	Inxestión de produtos lácteos contaminados Contacto con animais infectados, abortos, placentas, tecidos, esterco, xurros ou materiais contaminados (vacas, cabras, ovellas, porcos, porco bravo...)
Transmitidas polo home	Rubéola, varicela, sarampelo, hepatite A, B e C, inmunodeficiencia humana (VIH), herpes	Os seus efectos son variados e para moitas delas existen vacinas	Existe gran variedade de fontes de exposición (contactos con persoas infectadas, fluídos biolóxicos, etc)

O TRABALLO CON ANIMAIS (AXENTES BIOLÓXICOS)

Medidas de prevención básicas para traballadoras embarazadas o en período de lactación natural



Evita o traballo con animais enfermos ou mortos



Non manexes placentas e outros tecidos de animais infectados, materiais contaminados, estercos e xurros



Mantén limpos e desinfectados os lugares de traballo e arredores para que non haxa insectos, ratas, ratos, paxaros...



Se traballas con animais grandes garda unha distancia de seguridade para evitar golpes, sacudidas e esmagamentos



Vixía a inxesta de alimentos crus, pouco elaborados ou sen lavar adecuadamente

Non comas nin bebas no posto de traballo



Comproba se estás vacinada de rubéola, varicela, sarampelo ... para previr contaxios por contacto con persoas enfermas



Viste os equipos de protección individual adecuados

Extrema o aseo persoal, lava e desinfecta as mans con frecuencia



Dispón de armarios para gardar separada a roupa de traballo da outra e tamén para os equipos de protección individual non desbotables



Informa o teu médico sobre as tarefas que fas e os produtos químicos que manexas no traballo para que vixie adecuadamente a túa saúde

SOBRESFORZOS

A exposición a sobreesforzos durante o embarazo pode dar orixe a trastornos músculo-esqueléticos, contracturas, fatiga, abortos, partos prematuros e bebés con baixo peso ao nacer



Durante os 6 primeiros meses non manipules pesos de máis de 10 kg de forma ocasional e de máis de 5 kg de forma reiterada (*)

A partir do sétimo mes evita o manexo de calquera carga

(*) Os valores aquí presentados son orientativos, dependerán das condicións de traballo e do estado de saúde da traballadora embarazada en particular



Reduce o peso que manexes cando necesites agacharte ata o chan, subilo por enriba do ombreiro ou alongar os brazos



Procura non realizar sobreesforzos ou manipular cargas en ambientes moi calorosos ou moi fríos

RISCO POSTURAL

O mantemento de posturas forzadas durante o traballo así como as posturas estáticas (de pé ou sentada) durante moito tempo poden prexudicar a saúde da traballadora embarazada e/ou do feto



▶ Alterna con frecuencia as posturas de pé e sentada

Utiliza roupa cómoda, medias de compresión venosa, calzado cómodo, estable e seguro



▶ Mellora as posturas de traballo utilizando asentos ergonómicos, mesas regulables en altura, repousapés...



▶ Evita os traballos que precisen gardar o equilibrio sobre superficies elevadas ou inestables

Ten coidado de non recibir golpes no abdome

A ORGANIZACIÓN DO TRABALLO

Para a embarazada, unha mala organización do traballo pode derivar en fatiga, trastornos dixestivos, nerviosos, metabólicos e cardiovasculares, maior risco de sufrir accidentes de traballo, aborto, baixo peso do neno ao nacer e parto prematuro



Reduce sempre que poidas a carga de traballo e o estrés

Evita traballos co ritmos impostos, entregas a prazo fixo, horas extras, etc

Busca a axuda dos compañeiros e familiares



Se desempeñas un traballo a quendas ou durante a noite é conveniente cambialo a unha quenda de mañá ou de horario fixo, sempre baixo asesoramento médico



Organiza o traballo en función das necesidades que teñas

Deixa tempo para facer descansos frecuentes, comer, beber, extraer leite materno ou amamentar o neno

CONDICIÓN AMBIENTAIS DESFAVORABLES

Por norma xeral considéranse situacións ambientais con posible risco para o embarazo aquelas nas que a temperatura é maior de 28°C ou menor de 10°C



Non realices traballos en lugares ou momentos do día con altas temperaturas e fuxe da exposición directa ao sol por moito tempo



Limita o tempo de permanencia en ambientes calorosos
Viste roupa apropiada e bebe líquidos con frecuencia



Evita a exposición a baixas temperaturas (traballos en cámaras frigoríficas, salas de conxelación...) durante tempos prolongados

Utiliza roupa de protección contra o frío

A EXPOSICIÓN A VIBRACIÓNS E RUÍDO

AS VIBRACIÓNS: Poden producir aborto, parto prematuro, bebés con baixo peso ao nacer e complicacións durante o parto



Estás exposta a vibracións cando manexas tractores, colleitadoras, empacadoras, malladoiras, semeadoras, pas mecánicas, etc

Evita ou reduce o seu uso sempre que poidas



Vixia o estado dos vehículos e da maquinaria agrícola e forestal

Procura non circular por terreos irregulares e conduce a baixa velocidade sen freadas ou sacudidas fortes



Cóidate do manexo de equipos manuais como motocultores, motoserres, rozadoiras, etc, porque transmiten vibracións importantes ao corpo e poden danar o feto

O RUÍDO: Unha exposición a niveis elevados pode conducir a estados de irritación, estrés, ansiedade e hipertensión para a embarazada. A partir da semana 25 de xestación, aproximadamente, pode danar o feto



Fuxe dos ruídos molestos e intensos

Os ambientes moi ruidosos poden impedirche oír mensaxes ou sinais acústicos que che advirten dun perigo



Recorda que o protector auditivo te protexe a ti pero non ao feto cando xa estás nun estado de embarazo avanzado



Se non podes evitar o ambiente ruidoso, reduce o tempo de exposición, cambia o momento de realización da faena ou intercámbiaa con outra persoa

XESTIÓN DA MATERNIDADE NO TRABALLO

► TRABALLADORAS POR CONTA PROPIA



ANALIZA
os riscos no traballo

Identifica aqueles riscos que afectan a maternidade (embarazo ou lactación natural)



AVERIGUA
se podes evitalos

Por exemplo:

- .Deixa de realizar temporalmente tarefas que entrañen risco para a maternidade
- .Substitúe os produtos químicos perigosos para a maternidade por outros non perigosos...



INTRODUCE
medidas preventivas
para aqueles riscos
que non poidas evitar

Posibles medidas preventivas:

- .Utilización de equipos autónomos que non precisen da túa intervención
- .Utilización de maquinaria ou equipos que dispoñan de elementos de illamento fronte ao perigo
- .Introdución de sistemas de ventilación xeral ou de extracción localizada se traballas en espazos cerrados
- .Aplicación de procedementos de traballo seguros
- .Utilización de equipos de protección individual
- .Formación e información sobre os riscos e as medidas preventivas
- .Organización adecuada do traballo
- .Orde e limpeza nos lugares de traballo
- .Hixiene persoal, vixilancia da saúde...

► TRABALLADORAS POR CONTA ALLEA

.TES DEREITO a saber se realizas traballos con risco para a maternidade

.DEBES COMUNICAR ao empresario o estado de embarazo ou de lactación natural o antes posible, sempre e cando realices traballos con risco para a maternidade

O EMPRESARIO DEBE:

- .Informar os traballadores dos postos con risco para a maternidade
- .Establecer un procedemento para levar a cabo a comunicación do estado de embarazo ou de lactación natural

LEXISLACIÓN

Recompilación non exhaustiva de lexislación sobre prevención de riscos laborais e con especial relevancia no tratamento da maternidade

Lei orgánica 3/2007,
do 22 de marzo, para a
igualdade efectiva de
mulleres e homes
(BOE do 23/03/2007)

Lei 31/1995, do 8 de
novembro, de prevención
de riscos laborais
(BOE do 10/11/1995)

Real decreto lexislativo
1/1995, do 24 de marzo,
polo que se aproba o texto
refundido da Lei do
Estatuto dos traballadores
(BOE do 29/03/1995)

Real decreto 39/1997,
do 17 de xaneiro, polo
que se aproba o regulamento
dos servizos de prevención
(BOE do 31/01/1997)

Real decreto 487/1997,
do 14 de abril, sobre
disposicións mínimas de
seguridade e saúde relativas
á manipulación manual de
cargas que entrañe riscos,
en particular dorsolumbares,
para os traballadores
(BOE do 23/04/1997)

Real decreto 664/1997,
do 12 de maio, sobre a
protección dos traballadores
contra os riscos relacionados
coa exposición a axentes
biolóxicos durante o traballo
(BOE do 24/05/1997)

Real decreto 665/1997,
do 12 de maio, sobre a
protección dos traballadores
contra os riscos relacionados
coa exposición a axentes
canceríxenos durante
o traballo
(BOE do 24/05/1997)

Real decreto 773/1997,
do 30 de maio, sobre
disposicións mínimas de
seguridade e saúde
relativas á utilización polos
traballadores de equipos
de protección individual
(BOE do 12/06/1997)

Real decreto 374/2001,
do 6 de abril, sobre
protección da saúde e
seguridade dos traballadores
contra os riscos
relacionados cos axentes
químicos durante o traballo
(BOE do 01/05/2001)

Real decreto 1311/2005,
do 4 de novembro, sobre a
protección da saúde e a
seguridade dos traballadores
fronte aos riscos derivados
ou que poidan derivarse
da exposición a vibracións
mecánicas
(BOE do 05/11/2005)

Real decreto 286/2006,
do 10 de marzo, sobre a
protección da saúde e a
seguridade dos traballadores
contra os riscos relacionados
coa exposición a ruído
(BOE do 11/03/2006)

Real decreto 295/2009,
do 6 de marzo, polo que
se regulan as prestacións
económicas do sistema da
Seguridade Social por
maternidade, paternidade,
risco durante o embarazo
e risco durante a
lactación natural
(BOE do 21/03/2009)



Instituto Galego
de Seguridade
e Saúde Laboral



galicia

Os **A**TENDE **Agro** do Issga

A MULLER no AGRO:
EMBARAZO e LACTACIÓN