Protección de la maternidad en autoescuelas

Información sobre seguridad y salud en el trabajo

FINANCIADO POR: COD. ACCIÓN: ES-2017/0051

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE TRABAJO, MIGRACIONES Y SEGURIDAD SOCIAL
FUNDACIÓN ESTATAL PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES, F.S.P.
CNAE Confederación Nacional de Autoescuelas

SERVICIO DE ASISTENCIA TÉCNICA EN PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES PARA AUTOESCUELAS

TLF. 917993039

Email: autoescuelasprevencion@gmail.com

TODA LA INFORMACIÓN EN:

www.autoescuelasprevencion.com

Índice de contenidos:

- Introducción
- Regulación normativa protección a la maternidad.
- Obligaciones preventivas generales.
- Riesgos y medidas preventivas para el embarazo en autoescuelas.
- Baja por Riesgos en el embarazo o por embarazo de riesgo
    - Embarazo de riesgo.
    - Riesgo durante el embarazo.
- Bibliografía

ACCIÓN: ES2017-0051

Depósito Legal: M-13452-2019

"El contenido de esta publicacion es responsabilidad exclusiva de la entidad ejecutante y no refleja necesariamente la opinión de la Fundación Estatal para la Prevención de Riesgos Laborales".

INTRODUCCIÓN

Debemos tener en cuenta que la protección a la maternidad supone por un lado la protección de la trabajadora y su descendencia, a la vez que la protección de su empleo y la prevención de desigualdades y de la discriminación por razón de género.

Las medidas a adoptar para lograr una eficaz protección de la trabajadora embarazada requieren la información e implicación de todos los integrantes de la empresa. En esta guía facilitamos información de interés tanto para los responsables de la autoescuela, los encargados de la prevención de riesgos laborales y por supuesto para las futuras madres y padres.

REGULACIÓN NORMATIVA PROTECCIÓN A LA MATERNIDAD.

Constitución Española

- ✓ *Artículo 40.2.* "Los poderes públicos velarán por la Seguridad e Higiene en el Trabajo".
- ✓ *Artículo 43.1.* "Se reconoce el derecho a la protección de la salud".

Usualmente se acepta que el mandato constitucional de velar por la seguridad e higiene en el trabajo incluye a la mujer embarazada y también al futuro hijo.

Estatuto de los trabajadores

Artículo 45.1 El contrato de trabajo podrá suspenderse por las siguientes causas: d) riesgo durante el embarazo, riesgo durante la lactancia natural de un menor de 9 meses.

Ley 31/95 de Prevención de Riesgos Laborales (LPRL)

Su Artículo 26 se dedica especialmente a la protección de la maternidad y plasma las cuestiones esenciales:

-La obligación del empresario de realizar una evaluación inicial de los riesgos para la seguridad y salud de las trabajadoras, contemplando características del trabajo que puedan incidir negativamente en ellas en las situaciones de embarazo o parto reciente.

-La necesidad de adaptar el puesto si los resultados de la evaluación ponen de manifiesto la existencia de riesgos sobre el embarazo o la lactancia.

-La necesidad de cambiar de puesto si existiendo dichos riesgos no es posible adaptar el puesto.

De forma adicional, el *Real Decreto 298/2009 (que modifica el Real Decreto 39/97 Reglamento de los Servicios de Prevención)* contempla aspectos diversos que aparecen en las Directivas comunitarias en relación a la protección del embarazo y la lactancia en el trabajo y facilita la realización de la evaluación de riesgos, incluyendo dos Anexos específicos con agentes, procedimientos y condiciones peligrosas a considerar en ésta.

Por último *la Ley Orgánica 3/2007 para la igualdad efectiva de mujeres y hombres* establece mejoras en el régimen jurídico de tutela y protección social para la situación de riesgos, no sólo para el embarazo sino también para la lactancia.

El Real Decreto 295/2009, de 6 de marzo, regula las prestaciones económicas del sistema de la Seguridad Social por maternidad, paternidad, riesgo durante el embarazo y riesgo durante la lactancia natural.

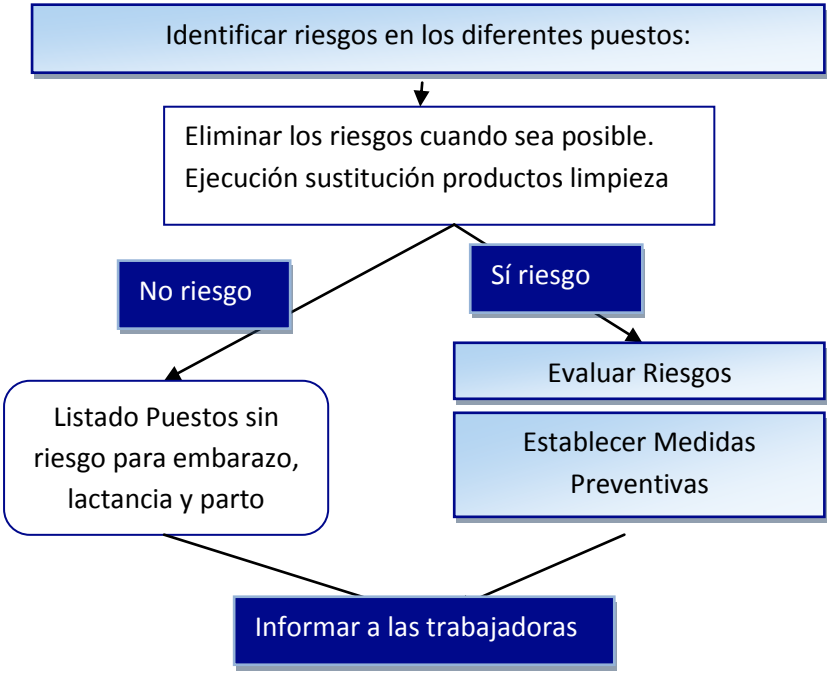
OBLIGACIONES PREVENTIVAS GENERALES.

Estas medidas se aplicarán independientemente de si existe o no alguna trabajadora en situación de embarazo.

Acciones Generales o iniciales:

En la ***evaluación de riesgos inicial*** del centro de trabajo deberán estar contemplados los riegos para el embarazo, lactancia y parto reciente, así como medidas preventivas básicas.

Fruto de esta evaluación deberá realizarse un ***listado de puestos de trabajo que estén exentos de riesgos*** para las trabajadoras embarazas.



Acciones adicionales o posteriores a la comunicación:

Una vez la empresa ha recibido por parte de una trabajadora comunicación de que se encuentra en situación de embarazo se procederá a realizar una evaluación adicional, específica para su caso concreto.

Procedimiento completo a seguir:

Es importante tener en cuenta que los riesgos varían en las diferentes semanas del embarazo.

RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVA EN AUTOESCUELAS.

Unas condiciones de trabajo adecuadas para una trabajadora pueden dejar de ser aceptables cuando se encuentra en situación de embarazo. El embarazo no es una enfermedad, es un proceso fisiológico natural en el que la mujer es "especialmente sensible" frente a determinados factores de riesgo.

Los cambios fisiológicos y anatómicos que ocurren durante un embarazo normal, las posibles complicaciones ligadas al mismo, al post-parto o a la lactancia y el tiempo necesario para la recuperación después del parto pueden interferir en la capacidad para trabajar de la mujer. Por otro lado, las condiciones de trabajo en las que desempeña su actividad pueden repercutir en su salud, en el curso del embarazo, en el futuro niño o niña y sobre la lactancia.

Cambios durante el embarazo

Sistema Cardiovascular

- Incremento de la frecuencia cardiaca y del consumo de oxigeno.
- Edema y venas varicosas en las piernas.
- Hipercoagulacion sanguínea y tromboembolismo venoso.
- Mareos y desmayos.

Dimensiones corporales

- Aumento del peso corporal.

- Prominencia abdominal.
- Incremento de la lordosis lumbar. El embarazo aumenta progresivamente la curvatura de la parte inferior de la espalda

Cambios hormonales

Existen cambio hormonales que llevan a una mayor inestabilidad articular y a un aumento de la fatiga

Otros

- Mayor frecuencia urinaria.
- Menor fuerza muscular.
- Alteraciones visuales.

Los riesgos dependerán de las actividades y funciones que desarrolle la trabajadora. Los riesgos variaran conforme avanzan las semanas del embarazo.

Algunos de los riesgos más habituales en autoescuelas son:

Riesgo	¿En qué consiste el riesgo?	Medidas Preventivas
Manipulación Manual de Cargas Pesadas	La manipulación de toda carga que pesa más de 3kg. Puede entrañar un potencial riesgo dorso-lumbar no tolerable	**Se deberá valorar y restringir la manipulación de cargas en función del estado de gestación.**
Actividades realizadas en posición sentada	Se intensifican los dolores musculares en la región lumbar y la espina dorsal.	• **Puede requerir adaptaciones del puesto.** • **Evitar permanecer sentada más de 2 horas sin cambiar de posición.** • **Intercalar pausas, cambios de tareas y pequeños ejercicios.**
Actividades estáticas realizadas en posición de pie	Los cambios fisiológicos que se producen durante el embarazo favorecen una congestión periférica cuando la embarazada permanece de pie. La trabajadora embarazada puede sufrir vértigos o desmayos así como partos prematuros si está de pie o andando durante largos períodos de tiempo.	**Evitar estar de pié más de 1 hora seguida en una posición fija, sin Desplazarse. Evitar estar de pié más de 4 horas/día en una posición fija o combinada con desplazamientos. Embarazadas y lactantes deben poder descansar en condiciones adecuadas.** **Asegurar la disponibilidad de asientos en caso de necesidad.**
Postura forzadas	El trabajo en espacios reducidos o en puestos que no se adaptan suficientemente al aumento de volumen, en especial durante las últimas fases del embarazo, puede resultar peligroso y dar lugar a tensiones o esguinces. La destreza, la agilidad, la coordinación, la rapidez de movimientos, la capacidad para alcanzar objetos y el equilibrio también pueden disminuir y es necesario prever un aumento del riesgo de accidentes.	• **Evitar posturas forzadas a la hora de realizar las tareas y en los casos que sea inevitable se suspenderán estas tareas.** • **La trabajadora embarazada debe evitar utilizar escaleras manuales.** • **Evitar tareas molestas como:** ○ **Subir escaleras.** ○ **Alcanzar objetos en estanterías altas.** ○ **Coger cosas del suelo.** ○ **Sentada cuando las piernas no pueden estar en ángulo recto.**

Riesgo	¿En qué consiste el riesgo?	Medidas Preventivas
Choques, vibraciones o movimientos bruscos **(Conducción de vehículos)**	La larga exposición a vibraciones de baja frecuencia, por ejemplo conducir o desplazarse en vehículos, o un Movimiento excesivo, pueden aumentar el riesgo de aborto. La exposición prolongada a vibraciones en todo el cuerpo puede aumentar el riesgo de parto prematuro o de bajo peso al nacer.	**- Reducir la exposición al riesgo.** **- Evitar la conducción de vehículos como camiones, autobuses y/o carretillas.** **A partir del** sexto mes de embarazo **la DGT** recomienda no conducir.
Golpes **(Conducción de vehículos)**	• Cinturón de seguridad: • Airbag.	• **Colocación correcta del cinturón.** • **Aumentar la distancia, echando el asiento hacia atrás.**
Productos químicos: **Utilización de productos que puedan afectar** **al feto y/o al lactante**	Verificar en las fichas de seguridad que no se manipulan productos que contengan frases H362 puede perjudicar a niños alimentados con leche materna, H360F, H360D, H360FD, H360Fd y H360Df	**Prohibir su uso en caso de embarazo o lactancia, en cualquier caso se recomienda su sustitución.**
Horarios de trabajo Inadecuados - Fatiga	Las jornadas de trabajo prolongadas y el trabajo por turnos pueden tener importantes consecuencias para la salud de las trabajadoras embarazadas, que han dado a luz recientemente o estén en período de lactancia.	• **No prolongar en exceso la jornada habitual de trabajo – Evitar jornadas de más de 8 horas diarias.** • **- Puede ser necesario adaptar temporalmente los horarios y las pausas para garantizar el descanso.**

Para reducir la exposición se adoptarán las medidas necesarias, como por ejemplo:

- Planificar e implementar pausas para evitar que la trabajadora esté durante largos periodos de pie o sentada.
- Reducir el número de clases prácticas e intentar compaginarlas con clases teóricas o trabajos de oficina.
- Evitar que la trabajadora realice manipulación de cargas o aligerar el peso en su caso.
- Adaptar el puesto de trabajo para impedir la realización de trabajos en posturas incómodas.
- Extremar las medidas de higiene personal (lavado de manos con agua y jabón), revisar los filtros del vehículo frecuentemente e incluso ventilar el coche a menudo.
- Proporcionar las vacunas específicas, si el estado de la trabajadora lo permite.

Alimentación e hidratación

Las embarazadas pueden necesitar con mayor frecuencia pausas para el almuerzo y un acceso más frecuente a agua potable. Sus hábitos y preferencias alimentarias pueden cambiar, especialmente en los primeros meses de embarazo.

Se recomienda la adaptación de tiempos para descansar, comer y beber de acuerdo a las necesidades de las interesadas.

BAJA POR RIESGOS EN EL EMBARAZO O POR EMBARAZO DE RIESGO

El embarazo de riesgo:

El embarazo de riesgo es una situación clínica del propio embarazo. Tiene que ver con la situación medida de la trabajadora y no con los riesgos de su puesto de trabajo.

En este caso se produce una incapacidad temporal por enfermedad común debida a causas médicas.

Según la información recogida en la autoescuela, en muchas ocasiones las trabajadoras en las últimas semanas de embarazo se encuentran en incapacidad temporal por dolores lumbares,…

Baja por riesgos para el embarazo o la lactancia

Las situaciones por riesgo durante el embarazo suceden cuando los agentes, condiciones o procedimientos del puesto de trabajo pueden influir negativamente en la salud de la madre gestante o lactante y/o la del feto o hijo, sin que la empresa pueda evitarlo.

Sólo se produce cuando la empresa no ha podido eliminar los riesgos para el embarazo o la lactancia y tampoco puede realizar un cambio de puesto para la trabajadora.

En estas situaciones se procederá a la suspensión del contrato de trabajo y la trabajadora percibirá una prestación económica por riesgo durante el embarazo, equivalente al 100% de su base reguladora.

En caso de que el empresario cambie a la trabajadora de puesto pueden ***existir bonificaciones hasta del 50% de la cotización empresarial*** por contingencias comunes de las cuotas devengadas durante el período de permanencia en el nuevo puesto de trabajo.

La prestación por riesgo durante el embarazo, regulada por el Real Decreto 295/2009, es un subsidio que recibe la trabajadora embarazada durante el periodo de suspensión del contrato de trabajo o de interrupción de su actividad profesional por riesgo durante el embarazo.

Beneficiarias: Trabajadoras en situación de alta por cuenta ajena o por cuenta propia.

Procedimiento orientativo:

1. Para el reconocimiento del subsidio, la trabajadora presentará la solicitud de certificación a la Mutua correspondiente a la que acompañará los siguientes documentos:

   •Certificación médica sobre la existencia de riesgo durante el embarazo o la lactancia natural.

   • Evaluación de riesgos de su puesto de trabajo o informe del servicio de prevención de la empresa sobre riesgo del puesto de trabajo de la trabajadora y, declaración empresarial o de la trabajadora autónoma sobre la situación de riesgo durante el embarazo o lactancia natural.

2. Si el certificado es positivo o con riesgo diferido (existe riesgo a partir de una determinada semana de gestación) y la empresa certifica que no tiene otro puesto de trabajo compatible con su estado, a partir de la existencia de riesgo el empresario puede suspender el contrato de trabajo

3. La trabajadora debe solicitar la presentación económica a su Mutua de Accidentes de trabajo. Necesitará la siguiente documentación:
   - Declaración de la empresa sobre la inexistencia de puestos de trabajo compatibles con el estado de la trabajadora.
   - Certificado de empresa que contenga las bases de contización de la trabajadora.
   - Declaración empresarial sobre situación de riesgo y suspensión del contrato de trabajo o en caso de trabajadoras autónomas

Los documentos que se indican son orientativos y dependen de las diferentes Mutuas de accidentes de trabajo. Estas mutuas disponen de formularios para los diferentes documentos.

Reconocida la prestación, la empresa mantiene a la trabajadora en alta en la Seguridad Social y cotiza la cuota empresarial, mientras que la mutua abonará la prestación reconocida, deduciendo lo correspondiente a la cuota obrera.

En www.autoescuelasprevencion.com puedes encontrar enlaces a los trámites en las principales mutuas de accidentes de trabajo.

Recomendaciones en relación a los riesgos y las semanas de embarazo de la Sociedad Española de Ginecología y Obstetricia (SEGO).

Fuente: Guía de ayuda para la valoración del Riesgo Laboral durante el embarazo (Segunda Edición).

Estas tablas referencia sirven de orientación a los médicos de las Mutuas de accidente de trabajo así como a los médicos de servicio público de salud. Datos actualizados en 2018. En ellas se tienen en cuenta diferentes riesgos en función de la jornada, el tipo de embarazo y otras circunstancias relevantes..

A continuación se detallan orientaciones en función de riesgos que se dan en el sector:

Vibraciones

Las vibraciones que pueden afectar al embarazo son las transmitidas al cuerpo entero. Estas pueden aumentar el riesgo de aborto, parto pretérmino, bajo peso al nacer…

Al no haber información para valorar el límite en que son nocivas se recomienda su limitación al máximo. Actividades que transmiten vibraciones de cuerpo completo son: conducción de camiones, autobuses, carretillas, grúas y otros vehículos similares.

Postura sentada

SEDESTACIÓN	Semana de inicio del Riesgo Embarazo Único		Semana de inicio del Riesgo Embarazo Múltiple	
	Jornada de 40 horas/sem.	Jornada de 20 horas/sem.	Jornada de 40 horas/sem.	Jornada de 20 horas/sem.
Sedestación prolongada, **mayor del 50%** de la jornada, sin posibilidad de cambios de postura	33	37	31	33
Sedestación prolongada sin posibilidad de cambios de postura durante **más de 2 horas** ininterrumpidas	37	No existe riesgo	36	No existe riesgo
Sedestación con posibilidad de cambios de postura	No existe riesgo	No existe riesgo	No existe riesgo	No existe riesgo

Postura en bipedestación

BIPEDESTACION DINÁMICA	Semana de inicio del Riesgo Embarazo Único		Semana de inicio del Riesgo Embarazo Múltiple	
	Jornadas de 40 horas/semanales	Jornadas de 20 horas/semanales	Jornadas de 40 horas/semanales	Jornadas de 20 horas/semanales
>= 50% (mitad) de la jornada. (Sólo en jornada intensiva y acreditada por el Servicio de Prevención)	30	34	28	32
>= 33% (una tercera parte) de la jornada	34	No existe riesgo	32	No existe riesgo
>= 25% (una cuarta parte) de la jornada	No existe riesgo	No existe riesgo	No existe riesgo	No existe riesgo

Manejo manual de cargas

Se define la manipulación manual de cargas como cualquier operación de transporte o sujeción (levantamiento, colocación, empuje, tracción…) de una carga por parte de uno o varios trabajadores que sus características y condiciones ergonómicas inadecuadas entrañe riesgos.

MANEJO MANUAL DE CARGAS	FRECUENCIA	Semana de inicio del Riesgo Embarazo Único		Semana de inicio del Riesgo Embarazo Múltiple	
		Jornada de 40 horas/sem.	Jornada de 20 horas/sem.	Jornada de 40 horas/sem.	Jornada de 20 horas/sem.
> 10 kg	≥ 4 veces/hora	20	22	18	20
	< 4 veces/hora	24	26	22	24
≥4-10 kg	≥ 4 veces/hora	24	28	22	26
	< 4 veces/hora	28	34	26	32
<4 kg		No existe riesgo	No existe riesgo	No existe riesgo	No existe riesgo

Movimientos repetitivos con flexión de tronco

FLEXIÓN DEL TRONCO	Semana de inicio del Riesgo Embarazo Único		Semana de inicio del Riesgo Embarazo Múltiple	
	Jornada de 40 horas/sem.	Jornada de 20 horas/sem.	Jornada de 40 horas/sem.	Jornada de 20 horas/sem.
Repetidamente (más 10 veces/h)	20	24	18	22
Intermitente (<10 y >2 veces/h)	28	32	26	30
Intermitente (<2 veces/h)	No existe riesgo	No existe riesgo	No existe riesgo	No existe riesgo

BIBLIOGRAFÍA

- A.Emir Díaz Martínez, Maternidad y condiciones ergonómicas de trabajo – FREMAP 2014.
- Directrices para la evaluación de riesgos y protección de la maternidad en el trabajo – INSHT
- Neus Moreno, Dolores Romano y Susana Brunel (Secretaría Confederal de la Mujer de CC.OO.).Guía sindical para la prevención de riesgos durante el embarazo y la lactancia – ISTAS
- Guía de ayuda para la valoración de Riesgo Laboral durante el Embarazo – Instituto Nacional de la Seguridad Social. 2018

Notas Técnicas

- NTP 413 Carga de trabajo y embarazo.
- NTP 914: Embarazo, lactancia y trabajo: promoción de la salud - Año 2011.
- NTP 915: Embarazo, lactancia y trabajo: Vigilancia de la salud - Año 2011.
- NTP 992: Embarazo y lactancia natural: procedimiento para la prevención de riesgos en las empresas – Año 2013
- NTP 993: Embarazo y lactancia natural: el papel de la empresa en la prestación por riesgo laboral – Año 2013