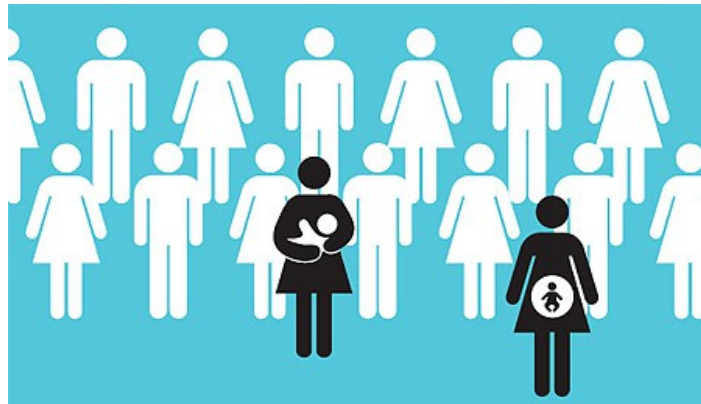


# PROCEDIMIENTO PARA TRABAJADORES EN ESTADO DE GESTACIÓN Y LACTANCIA



EMPRESA: *LIMPIEZAS CANDOR, S.L.*

ACTIVIDAD: *Limpieza*

## Si estás embarazada o en situación de lactancia....

### 1. Comunícalo a la empresa.

No estás obligada pero si en tu puesto de trabajo existe algún riesgo para tu salud o la del bebé durante el embarazo, **la empresa debe saberlo cuanto antes para que se adopten las medidas oportunas** en materia de prevención de riesgos.



### 2. El Servicio de Prevención evaluará los riesgos en tu trabajo.

Es importante comunicar la situación de embarazo al Servicio de Prevención para evitar riesgos. El técnico de prevención se pondrá en contacto contigo para que le expliques qué tareas realizas y si tienes dificultades para realizarlas.

### 3. Reconocimiento médico.

Es muy importante que visites al médico de tu Servicio de Prevención. Ellos evaluarán si las tareas que realizas pueden perjudicarte a ti o a tu bebé.

Deberás llevar todos los informes que tu ginecólogo/tocólogo te haya dado hasta el momento pues será información muy importante para valorar tu caso.



### 4. Adaptación del puesto de trabajo. Cambio del puesto de trabajo.

Si, como consecuencia de la evaluación de riesgos y la valoración del médico del trabajo, existiera riesgo para tu salud o la del feto, el empresario deberá adoptar aquellas medidas que eviten la exposición a dicho riesgo por parte de la trabajadora. ¿En qué consisten dichas medidas?

**5.1.** Inicialmente se intentará adaptar tu puesto (el horario de trabajo, tareas, etc.).

**5.2.** Si la adaptación no fuera posible o, a pesar de ella, se mantuviera el riesgo, habría de recurrirse al cambio del puesto de trabajo.

**5.3.** Si la empresa no dispone de puesto de trabajo compatible con tu estado, podrás solicitar la prestación de riesgo durante el embarazo.

## INFORMACIÓN GENERAL

Durante el embarazo hay más dificultad en realizar determinadas actividades:

- ❖ **Subir escaleras**
- ❖ **Alcanzar objetos situados en estanterías altas.**
- ❖ **Permanecer de pie.**
- ❖ **Manejar pesos.**

Esto es debido a que durante el tercer trimestre de embarazo hay una reducción de la fuerza máxima para empujar y tirar de cargas provocado por la reducción de la fuerza muscular, y por otro a la dificultad de adoptar una postura adecuada para aplicar la fuerza.

Al haber un aumento del tamaño del abdomen aumenta así mismo la distancia entre la carga y la persona, con lo que esta deberá inclinarse más para alcanzar dicha carga. Además debido a demandas cardiorrespiratorias y de oxígeno, en especial en los últimos meses, **EL PESO MÁXIMO QUE PUEDE MANEJAR LA MUJER SERÁ MENOR.**

### ¿Cuáles son tus derechos?

- La mujer embarazada, que haya dado a luz o en periodo de lactancia no deberá realizar actividades que impliquen riesgo para su salud y / o seguridad o para del feto (movimientos, las posturas, la fatiga mental y la física).
- No estará obligada a realizar trabajo nocturno con posibilidad de traslado a trabajo diurno.
- Prohibición de despido por las posibles consecuencias perjudiciales sobre la salud física o psíquica de la trabajadora; la obligatoriedad de un permiso de maternidad y la adaptación de las condiciones o del tiempo de trabajo, si esto no fuera posible, el cambio de puesto de trabajo y en última instancia la dispensa de trabajo a la mujer afectada con arreglo a la legislación nacional.
- Las mujeres embarazadas y madres lactantes deberán tener la posibilidad de descansar tumbadas en condiciones adecuadas.
- La trabajadora embarazada tendrá derecho a ausentarse del trabajo, con derecho a remuneración, para la realización de exámenes prenatales y técnicas de preparación al parto, previo aviso al empresario y justificación de la necesidad de su realización dentro de la jornada de trabajo.
- La trabajadora embarazada o en período de lactancia no estará en contacto con el humo del tabaco.

**ENTREGA DE INFORMACIÓN SOBRE EL PROCEDIMIENTO  
PARA TRABAJADORAS  
EN ESTADO DE GESTACIÓN Y LACTANCIA**

| Trabajadora        |            |       | Fecha entrega | Firma |
|--------------------|------------|-------|---------------|-------|
| Nombre y apellidos | Cat. Prof. | D.N.I |               |       |
|                    |            |       |               |       |
|                    |            |       |               |       |
|                    |            |       |               |       |
|                    |            |       |               |       |
|                    |            |       |               |       |
|                    |            |       |               |       |
|                    |            |       |               |       |
|                    |            |       |               |       |
|                    |            |       |               |       |
|                    |            |       |               |       |
|                    |            |       |               |       |
|                    |            |       |               |       |
|                    |            |       |               |       |
|                    |            |       |               |       |
|                    |            |       |               |       |
|                    |            |       |               |       |
|                    |            |       |               |       |
|                    |            |       |               |       |
|                    |            |       |               |       |
|                    |            |       |               |       |



| Trabajadora        |            |       | Fecha entrega | Firma |
|--------------------|------------|-------|---------------|-------|
| Nombre y apellidos | Cat. Prof. | D.N.I |               |       |
|                    |            |       |               |       |
|                    |            |       |               |       |
|                    |            |       |               |       |
|                    |            |       |               |       |
|                    |            |       |               |       |
|                    |            |       |               |       |
|                    |            |       |               |       |
|                    |            |       |               |       |
|                    |            |       |               |       |
|                    |            |       |               |       |
|                    |            |       |               |       |
|                    |            |       |               |       |
|                    |            |       |               |       |
|                    |            |       |               |       |
|                    |            |       |               |       |
|                    |            |       |               |       |