



CONSEJOS EN PREVENCIÓN EN EL EMBARAZO Y LA LACTANCIA NATURAL



POSTURAS FORZADAS

¿CÓMO ME PUEDE AFECTAR?

DURANTE EL EMBARAZO:

Cuando hablamos de posturas forzadas en el trabajo, nos referimos a aquellas posiciones extremas (alejadas de la posición neutra articular) o estáticas (posiciones fijas) que pueden sobrecargar nuestro sistema musculoesquelético (músculos, ligamentos, tendones, etc.). Los cambios fisiológicos y metabólicos que se producen en nuestro cuerpo durante el embarazo, hacen que la mujer sea más propensa a padecer trastornos musculoesqueléticos (TME), sobre todo en la zona de la espalda, especialmente a partir del segundo trimestre de gestación cuando el aumento de peso corporal es mayor y disminuye la tolerancia al esfuerzo.

Durante el embarazo debemos prestar especial atención a aquellas **posturas que implican una compresión a nivel abdominal**, ya que pueden repercutir sobre el desarrollo del feto, sobre todo las flexiones del tronco (inclinaciones > 60°) o las flexiones pronunciadas de rodilla (como el trabajo en cuclillas), que además pueden fomentar la aparición de dolor de espalda en la embarazada. Estas posiciones se deben prevenir especialmente cuando el embarazo está avanzado y el volumen del abdomen ha aumentado, y su repercusión dependerá de la frecuencia con qué se adopten. Las posturas puntuales, especialmente si se aplican las recomendaciones dadas en el apartado **¿Qué puede hacer yo?**, no afectarán de forma especial durante el embarazo.

Por otro lado, deben evitarse también las **posiciones estáticas** (tanto de pie como sentada) prolongadas que pueden afectar a la circulación sanguínea, especialmente de piernas, ya de por sí comprometida durante el embarazo. La posición de pie mantenida en el tiempo, incluso con desplazamientos largos, tiene el problema añadido de aumentar la fatiga física.

Por último, debe tenerse en cuenta que otros factores como el ritmo de trabajo, las pausas, los esfuerzos físicos, la alternancia de posturas, etc., van a condicionar de forma conjunta la valoración de este riesgo en cuanto a su posible afectación durante el embarazo.

DURANTE LA LACTANCIA:

Las posturas que se realicen durante el trabajo no van a afectar al desarrollo de la lactancia natural. Únicamente debemos tener en cuenta que aquellos trabajos que se realicen muy próximos a los senos pueden causar cierta incomodidad a la trabajadora, al ser una zona muy sensible durante la lactancia.

¿QUÉ MEDIDAS PREVENTIVAS SE PUEDEN APLICAR?

Las medidas a aplicar por parte de la empresa pueden orientarse al diseño físico del puesto o a la organización del trabajo.

Diseño del puesto: En el caso de posturas de pie se puede valorar la posibilidad de colocar una silla en el puesto, u otros elementos que ayuden a la reducción de la fatiga estática (esteras antifatiga, reposapiés o escalón bajo, etc.). También deben revisarse la altura del plano de trabajo y los alcances a los distintos elementos para evitar al máximo las posturas forzadas (evitar trabajos por debajo del nivel de las rodillas, alcances alejados, posiciones que supongan compresión abdominal, etc.).

Medidas organizativas: Cuando las tareas que supongan un riesgo sean puntuales, puede optarse por redistribuir el trabajo para que sean asumidas por otro trabajador. También puede estudiarse la posibilidad de rotar entre varios puestos (por ejemplo para facilitar la alternancia entre las posiciones de pie y sentado), ampliar o redistribuir periodos de descanso, etc.

En el momento que notifiques a tu empresa tu situación de embarazo, vuestro Servicio de Prevención establecerá las posibles medidas a aplicar en tu puesto. Otra opción posible es que la empresa determine la necesidad de un cambio de puesto, compatible con tu estado, durante el periodo de embarazo.

¿QUÉ PUEDO HACER YO?

A medida que avanza tu embarazo, el aumento del volumen corporal modifica el punto de gravedad del cuerpo y la postura. Adoptar unos hábitos posturales correctos es fundamental para prevenir molestias y lesiones musculoesqueléticas y, con más razón, durante el embarazo. Lo primero que has de saber es que la postura correcta es aquella en la que el cuerpo permanece alineado y estable, con el menor gasto energético posible.

AL ESTAR DE PIE:

- Mantén la espalda derecha y la cabeza erguida, como si una cuerda imaginaria tirase de la cabeza hacia arriba, con el peso equilibrado entre ambos pies.
- Utiliza un calzado cómodo, de tacón bajo y base ancha. Si es necesario, puedes usar medias compresivas para mejorar la circulación sanguínea.
- Intenta alternar de postura frecuentemente, si es posible siéntate cada cierto tiempo, o utiliza un reposapiés para descansar una pierna, esteras antifatiga, etc.
- Si tienes que agacharte, dobla las rodillas y posiciona una pierna delante de la otra, intentando mantener la espalda lo más erguida posible. (Fig.1)

Fig. 1



AL ESTAR SENTADA:

- Utiliza los mecanismos de la silla para ajustarla convenientemente a medida que va evolucionando el embarazo.
- Asegúrate que la espalda está bien apoyada en el respaldo, si el soporte lumbar de la silla no es suficiente puedes utilizar un pequeño cojín.
- Para poder acercarte correctamente a la mesa de trabajo, cuando el embarazo está avanzado, regula la altura de la silla de forma que el abdomen quede por debajo de la mesa y apoya los brazos para descargar la tensión de hombros y espalda.

- No cruces las piernas mientras estás sentada, ya que fomentas la aparición de varices al comprimir las venas. En los últimos meses de gestación, puede resultarte más cómodo sentarte con las piernas ligeramente separadas.
- *Al sentarte en la silla:* Apóyate en los reposabrazos, o en otra superficie estable, y baja suavemente sobre el asiento, ¡no te dejes caer!
- *Al levantarte de la silla:* Apóyate en los reposabrazos de la silla o, en su ausencia, en tus muslos o rodillas manteniendo la columna alineada. Desplaza el cuerpo hasta el borde del asiento; luego, retrocede ligeramente un pie y levántate haciendo fuerza con las piernas y los brazos.
- Levántate de la silla frecuentemente y camina, para activar la circulación y prevenir la fatiga muscular estática.

OTRAS POSTURAS:

- Al conducir acerca el asiento al volante, pero dejando una distancia de seguridad entre abdomen y volante de unos 25 cm como mínimo. Utiliza siempre el cinturón de seguridad, está demostrado que ayuda a prevenir riesgos en caso de impacto, únicamente ten la precaución de no pasar las bandas sobre el abdomen, sino entre los senos y lo más bajo posible sobre las caderas. (Fig. 2)
- Cada persona tiene su postura de confort al dormir. Sin embargo, en la última fase de la gestación es aconsejable acostarse de lado, especialmente sobre el izquierdo, para favorecer la circulación. También puede resultarte cómodo colocar una o varias almohadas entre las rodillas, para descomprimir la zona abdominal.
- Realiza ejercicios específicos, como el de inclinación pélvica, para aliviar la tensión de espalda si estás mucho rato sentada o de pie. Consulta a tu ginecólogo.

Fig. 2

