



# CONSEJOS EN PREVENCIÓN EN EL EMBARAZO Y LA LACTANCIA NATURAL



## TRABAJO A TURNOS Y NOCTURNO

### ¿CÓMO ME PUEDE AFECTAR?

#### DURANTE EL EMBARAZO:

Los factores relacionados con la organización del tiempo de trabajo, como la realización de turnos, el trabajo nocturno o la duración de la jornada, son en muchos casos fuente de dudas en cuanto a su repercusión durante el embarazo.

El trabajo a turnos o nocturno puede comportar trastornos del sueño y digestivos, debido a la alteración de los ritmos circadianos y al cambio de hábitos, problemas que comúnmente también suelen asociarse al embarazo por lo que puede agudizar sus efectos, especialmente en el último periodo de la gestación.

Sin embargo, los estudios científicos no son concluyentes. Aunque los organismos competentes reconocen que la organización del tiempo de trabajo tiene efectos sobre la salud y puede afectar potencialmente al embarazo, también especifican que cada situación deberá ser analizada de forma individualizada, para poder determinar si es necesario aplicar medidas preventivas adicionales en cada caso y a partir de qué momento.



TRABAJO NOCTURNO ES EL QUE TIENE LUGAR ENTRE LAS 10 DE LA NOCHE Y LAS 6 DE LA MAÑANA Y SE CONSIDERA TRABAJADORA NOCTURNA A LA QUE INVIERTE NO MENOS DE TRES HORAS DE SU TRABAJO DIARIO O AL MENOS UNA TERCERA PARTE DE SU JORNADA ANUAL EN ESTE TIPO DE HORARIO.

RDL 1/1995, Estatuto de los Trabajadores

#### DURANTE LA LACTANCIA:

La Asociación Española de Pediatría indica que durante las 4-6 primeras semanas después de dar a luz, las alteraciones de los ritmos circadianos pueden afectar a la secreción de prolactina y, por tanto, a la producción láctea. Sin embargo, es en este periodo cuando la mujer se encuentra de baja maternal por lo que, una vez establecida correctamente la lactancia, el retorno posterior al trabajo a turnos o nocturno no debe afectar a la misma.

### ¿QUÉ MEDIDAS PREVENTIVAS SE PUEDEN APLICAR?

Una correcta organización de los horarios y turnos de trabajo, por parte de la empresa, ayudará a minimizar los efectos del trabajo a turnos y nocturno, facilitando también la conciliación de la vida familiar y laboral. Establecer los horarios de entrada y salida respetando al máximo los ciclos de sueño, limitar el número de noches trabajadas consecutivas, facilitar pausas adecuadas dentro del turno (teniendo en cuenta las necesidades que surgen durante el embarazo) o evitar las jornadas largas, especialmente en el turno de noche, son algunas de las recomendaciones a tener en cuenta. En primer lugar, sería recomendable proponer a la mujer embarazada su traslado a un turno de día. Sin embargo, esta decisión debe estar supeditada a las características concretas de cada puesto y tener en cuenta la opinión de la trabaja-

dora. Debe tenerse en consideración que se recomienda evitar el trabajo nocturno especialmente en el 3º trimestre de embarazo.

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, que pueden comportar una adaptación de las condiciones de trabajo, como el cambio al turno de día, o incluso un cambio de puesto, compatible con tu estado, durante el periodo de embarazo.

## ¿QUÉ PUEDO HACER YO?

Mantener unos hábitos saludables reducirá el impacto del trabajo a turnos y nocturno, te ofrecemos algunos consejos para ello:

### Descanso y sueño:

- Procura dormir alrededor de 7-8 horas diarias para facilitar la recuperación física y mental.
- Intenta conseguir espacios oscuros y silenciosos para dormir. Desconecta el teléfono o utiliza un contestador automático, y baja el volumen del timbre.
- Evita ingerir comidas pesadas antes de acostarte. Si te cuesta conciliar el sueño, da un paseo corto, relájate leyendo o escuchando música, o bien toma un baño caliente antes de irte a la cama.
- 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.
- Durante la jornada laboral, es preferible realizar pausas muy breves y frecuentes para mejorar el estado funcional del organismo, en especial durante el trabajo nocturno.



### Alimentación:

- Sigue una dieta sana y equilibrada, teniendo en cuenta las pautas que puede haberte facilitado tu médico.
- En la medida de lo posible, respeta la ingesta de tres comidas al día, manteniendo unos horarios regulares.
- Evita alimentarte a base de comidas frías, bocadillos, charcutería, etc.
- Bebe agua de forma regular y evita consumir bebidas con cafeína para mantenerte despierta.
- Si comes en el trabajo, sigue los consejos para Comer bien fuera de casa de nuestra aplicación *on-line* [Alimentación sana, trabajo saludable](#) en el portal de prevención.



### Conciliación de la vida laboral y familiar:

- Es aconsejable colocar el cuadrante de turnos de trabajo en un lugar visible para los miembros de la familia, con objeto de que todos colaboren en compatibilizar la organización del trabajo con la vida familiar.
- Organiza las actividades domésticas y extralaborales de acuerdo con el calendario de turnos, intentando que no se realicen a costa del descanso o sueño.
- Aprovecha al máximo el tiempo libre disponible para dedicártelo a ti: organiza actividades en familia o con amigos, realiza ejercicio físico moderado, etc.

Aplicar estos sencillos consejos será beneficioso para tu salud durante el embarazo, pero también después, ¡no lo olvides!

