

# CONSEJOS EN PREVENCIÓN EN EL EMBARAZO Y LA LACTANCIA NATURAL



## MANIPULACIÓN DE CARGAS

### ¿CÓMO ME PUEDE AFECTAR?

#### DURANTE EL EMBARAZO:

De acuerdo con la legislación vigente, entendemos por **carga** cualquier **objeto que pese más de 3 kg**. En función del peso del objeto, la frecuencia y postura de manipulación, entre otros factores, el manejo manual de una carga puede suponer o no riesgo musculoesquelético para los trabajadores.

Sin embargo, ha de tenerse en cuenta que los métodos de evaluación convencionales no son aplicables en el caso de mujeres embarazadas. Los cambios anatómicos y fisiológicos que se producen durante la gestación hacen que la mujer sea menos tolerante al esfuerzo y más propensa a padecer trastornos musculoesqueléticos (TME), sobre todo en la zona de la espalda. Además, el aumento del volumen y peso abdominal puede dificultar la manipulación de cargas cerca del cuerpo aumentando el riesgo dorsolumbar.

La manipulación de cargas excesivas, o de forma frecuente, también pueden repercutir sobre el desarrollo del feto; por lo que es importante aplicar las medidas preventivas que determine nuestra empresa y que deben irse adaptando en función de la semana de gestación en la que nos encontremos.

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

#### DURANTE LA LACTANCIA:

La manipulación de cargas no supone ningún riesgo durante el periodo de lactancia natural. Únicamente debemos tener en cuenta que si se manipulan objetos muy próximos a los senos puede causar cierta incomodidad a la trabajadora, al ser una zona muy sensible durante la lactancia.

### ¿QUÉ MEDIDAS PREVENTIVAS SE PUEDEN APLICAR?

En las tareas de manipulación de cargas una primera cuestión a valorar es la posibilidad de introducir equipos de ayuda que eviten o minimicen el esfuerzo a realizar (polipastos, grúas, carros, mesas elevadoras, etc.), que supondrán también una mejora de las condiciones de trabajo para el resto de personas que ocupan el puesto.

Además se debe prestar atención a aspectos como el peso de la carga, su ubicación y la postura de trabajo, la frecuencia de manipulación o la existencia de tiempos de recuperación, entre otros, para determinar la carga máxima a manipular según la fase del embarazo. Así como si es necesario que, a partir de una semana de gestación determinada, la trabajadora deje de manipular cargas.

Si se trata de tareas de manipulación puntuales que pueden suponer un riesgo para la embarazada, puede plantearse también la posibilidad de que éstas sean asumidas por otro trabajador.

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 o incluso un cambio de puesto, compatible con tu estado, durante el periodo de embarazo.

### ¿QUÉ PUEDO HACER YO?

Uno de los principales factores individuales de riesgo durante el levantamiento y transporte de una carga es la aplicación de una técnica de manipulación incorrecta, que está condicionada en gran medida por nuestros hábitos posturales.

Algunos estudios indican que levantar una carga desde el suelo curvando la espalda, incrementa hasta 5 veces el esfuerzo resultante sobre nuestra columna. Además, al doblar la espalda aumenta la compresión abdominal, por lo que no es una postura recomendable especialmente cuando el embarazo está avanzado. (fig. 1)

# MANIPULACIÓN DE CARGAS

Fig. 1



Por este motivo, el **aplicar una técnica correcta de manipulación de cargas** es aún más importante durante el embarazo, para prevenir las posiciones perjudiciales y minimizar la sobrecarga sobre nuestra espalda.

Al **levantar una carga manualmente** los principios generales a seguir son:



1

Coge la carga lo más CERCA del CUERPO posible, sin que choque con el abdomen, e intenta que esté a la ALTURA de las CADERAS.

2

Si tienes que agacharte, HAZLO flexionando las PIERNAS y manteniendo la espalda alineada, SIN CURVARLA.

3

Si tienes que girar el cuerpo al manipular una carga, HAZLO moviendo los PIES, NO girando la ESPALDA.

Y aplica también los siguientes **Consejos Generales** al manipular cargas:

- Siempre que sea posible, utiliza los equipos de ayuda disponibles, de esta forma eliminarás o reducirás el esfuerzo a realizar.
- Solicita ayuda de otras personas si el peso o las dimensiones de la carga lo requieren.
- Otra posibilidad es dividir el contenido de la carga para manipular menos peso de una sola vez, siempre y cuando la frecuencia de manipulación resultante sea asumible.
- Mantén limpia y ordenada la zona de trabajo: retira los objetos que puedan obstruir el paso, evita el tendido de cables por el suelo, mantén el suelo limpio de manchas de grasa, etc.
- Ten presente la ruta de transporte y despeja previamente el recorrido de posibles obstáculos.
- Coloca los materiales lo más cerca posible de la zona de trabajo para reducir las manipulaciones necesarias y la distancia de transporte.
- Es preferible manipular las cargas frontalmente y cerca del cuerpo, aproximadamente a la altura de las caderas, para disminuir la tensión en la zona lumbar. Reparte la fuerza entre ambos brazos.
- Realiza una manipulación gradual evitando los movimientos bruscos.
- Utiliza el calzado de seguridad de la talla adecuada que te facilite tu empresa o, en su defecto, un calzado cómodo, de tacón bajo y base ancha, que sujete bien el pie. Al mismo tiempo, la ropa de trabajo debe ser cómoda permitiendo la libertad de movimientos.
- Realiza ejercicios específicos de estiramiento para calentar o relajar la musculatura de piernas y espalda. Consulta con tu ginecólogo para conocer los más adecuados según tu estado.

Si quieres más información, en el [portal de prevención](#) tienes diferentes publicaciones que te ofrecen consejos sobre cómo manipular cargas. Así como nuestra [Escuela de Espalda](#) que te ayudará a mantener una espalda sana, incluso durante el embarazo. Ante cualquier duda consulta con tu ginecólogo.