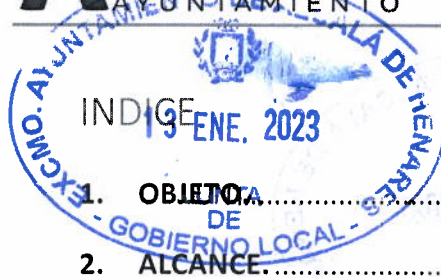




VERSIÓN	FECHA
1	Octubre 2021

# PROCEDIMIENTO PARA LA PROTECCIÓN DE LA MUJER EN SITUACION DE EMBARAZO O LACTANCIA ANTE RIESGOS LABORALES

VERSIÓN	ELABORADO POR	APROBADO POR	FECHA
1	Servicio de Prevención	Comité Seguridad y Salud	04/10/2022



INDICE  
19 ENE. 2023

1. OBJETIVO.....	3
2. ALCANCE.....	3
3. NORMATIVA DE REFERENCIA.....	3
4. DEFINICIONES.....	4
5. DESCRIPCIÓN DEL PROCESO.....	5
5.1. Inicio del procedimiento.....	5
5.3. Valoración del puesto de trabajo por embarazo / lactancia natural.....	5
5.3.1. Cambio puesto de trabajo.....	6
5.3.1. Riesgo durante el embarazo / lactancia natural.....	6
6. CONTROL Y DISTRIBUCIÓN DEL PROCEDIMIENTO.....	6
7. SÍNTESIS DEL PROCEDIMIENTO.....	7
ANEXO I: LISTADO DE TRABAJOS EXENTOS DE RIESGOS ANTE SITUACIÓN DE EMBARAZO Y/O PARTO RECIENTE.....	8
ANEXO II: Lista no exhaustiva de agentes, procedimientos y condiciones de trabajo que pueden influir <b>negativamente</b> en la salud de las trabajadoras embarazadas o en periodo de lactancia natural.....	9
ANEXO III: Lista no exhaustiva de agentes y condiciones de trabajo a los cuales <b>no podrá haber riesgo de exposición</b> por parte de trabajadoras embarazadas o en período de lactancia natural.....	12
ANEXO IV: FOLLETO INFORMATIVO SOBRE LACTANCIA MATERNA.....	14



## 1. OBJETO.

Los artículos 25 y 26 de la Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales establecen que el empresario adoptará las medidas preventivas y de protección necesarias para la protección a los trabajadores especialmente sensibles a determinados riesgos, y, en el caso de las trabajadoras en situación de embarazo o lactancia natural, evitar la exposición a determinados agentes físicos, químicos y/o biológicos, procedimientos y condiciones de trabajo que puedan tener efectos perjudiciales para su salud, la del feto o el lactante.

En la actualidad el Ayuntamiento de Alcalá de Henares dispone de un protocolo de actuación establecido para adaptación o cambio de puesto, en los casos de personal especialmente sensible que puede ser aplicado para los casos de embarazo y lactancia de sus trabajadoras.

No obstante, con el objetivo agilizar las actuaciones que requeridas en estos casos y maximizar la protección de la intimidad, confidencialidad y dignidad de la trabajadora, se establece el siguiente procedimiento específico para trabajadoras en situación de embarazo o lactancia natural, para que estas personas efectúen su trabajo en condiciones que no perjudiquen su salud ni la del feto, eliminando los efectos perjudiciales que pudieran ocasionarles las condiciones de trabajo.

## 2. ALCANCE.

La presente instrucción es de aplicación a todo el personal municipal adscrito al Ayuntamiento de Alcalá de Henares y sus Organismos Autónomos, independientemente del tipo de vinculación contractual existente.

## 3. NORMATIVA DE REFERENCIA.

Para la elaboración de este procedimiento se ha tenido en cuenta la siguiente normativa:

- Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales y sus posteriores modificaciones.
- Real Decreto 39/1997, de 17 de enero, por el que se aprueba el Reglamento de los Servicios de Prevención y sus modificaciones.
- Real Decreto 298/2009, de 6 de marzo, por el que se modifica el Real Decreto 39/1997, de 17 de enero, por el que se aprueba el Reglamento de los Servicios de Prevención, en relación con la aplicación de medidas para promover la mejora de la seguridad y de la salud en el trabajo de la trabajadora embarazada, que haya dado a luz o en período de lactancia.
- Real Decreto 295/2009, de 6 de marzo, por el que se regulan las prestaciones económicas del sistema de Seguridad Social por maternidad, paternidad, riesgo durante el embarazo y riesgos durante la lactancia.
- Orden PRE/1744/2010, de 30 de junio, por la que se regula el procedimiento de reconocimiento, control y seguimiento de las situaciones de incapacidad temporal, riesgo durante el embarazo y riesgos durante la lactancia natural en el Régimen Especial de la Seguridad Social de los Funcionarios Civiles del Estado.
- Directiva 92/85/CEE: trabajadoras embarazadas en la Agencia Europea de Seguridad y Salud en el Trabajo.

➤ Ley orgánica 3/2007 de 22 de marzo, para la igualdad efectiva de mujeres y hombres.

➤ Real Decreto Legislativo 5/2000 de 4 de agosto, Texto refundido de la Ley de Infracciones y Sanciones en el Orden Social

13 ENE. 2023

#### 4. DEFINICIONES

JUNTA

A los efectos de este procedimiento, se entenderá por:

- **Trabajador especialmente sensible** a determinado/s riesgo/s: son aquellos trabajadores/as que por sus características personales o estado biológico conocido, incluidos aquellos que tengan reconocida la situación de discapacidad física, psíquica o sensorial, debidamente reconocidas, sean especialmente sensibles a los riesgos derivados del trabajo.
- **Trabajadora en periodo de lactancia:** aquella trabajadora que proporciona alimentación al recién nacido mediante "lactancia natural".
- **Apto:** aquel/la trabajador/a que una vez efectuada la vigilancia de la salud es calificado/a así por el o la médico del trabajo en virtud de la normativa legal vigente, de la aplicación de los protocolos de vigilancia sanitaria específica empleados y de evidenciar que el estado psicofísico del mismo responde plenamente a las exigencias de su puesto de trabajo.
- **Adaptación de puesto de trabajo:** son las modificaciones o ajustes de las condiciones de trabajo de un puesto específico con el objeto de que un trabajador/a concreto catalogado previamente como especialmente sensible, pueda desempeñar las funciones propias con garantía de protección eficaz en materia de seguridad y salud en el trabajo.
- Prestación por **riesgo durante el embarazo:** Prestación económica de la Seguridad Social destinada a cubrir la pérdida de ingresos que sufre la trabajadora embarazada durante el período de suspensión del contrato de trabajo en los supuestos en que, debiendo esta cambiar de puesto de trabajo por otro compatible con su estado, dicho cambio de puesto no resulte técnica u objetivamente posible o no pueda razonablemente exigirse por motivos justificados.
- Prestación por **Riesgo durante la lactancia materna:** Cuando es técnica y organizativamente imposible la adaptación y/o cambio de puesto de trabajo de la trabajadora lactante para evitar la exposición al riesgo
- **Embarazo de riesgo:** situación clínica del propio embarazo. En ella la mujer presenta algún **problema médico** que supone un riesgo para la madre y/o para el feto, pero que no está relacionado con el trabajo que pudiera estar desempeñando la mujer.
- **Tareas Exentas de Riesgo:** Aquellas tareas y condiciones de trabajo que no conlleve ningún peligro para la trabajadora embarazada, lactante o su descendencia.
- **Puesto de Trabajo Exento de Riesgo:** Todo puesto de trabajo que no conlleve ningún peligro para la trabajadora embarazada, lactante o su descendencia. En el anexo I del presente procedimiento aparece el listado de puestos actualmente considerados como exentos de riesgos.



## 5. DESCRIPCIÓN DEL PROCESO.

### 5.1. Inicio del procedimiento.

El procedimiento se inicia como consecuencia de la:

- ✓ Iniciativa de la trabajadora.
- ✓ Identificación de una trabajadora especialmente sensible por los y las profesionales sanitarias encargados de realizar la Vigilancia de la Salud (Servicio de Prevención), tras la revisión médica inicial, periódica o después de una baja prolongada.
- ✓ Iniciativa del/la responsable de la unidad de destino de la trabajadora, previo consentimiento o solicitud por parte de aquella.

Es preciso remarcar que **NO existe obligación legal** para comunicar un embarazo o periodo de lactancia en el terreno laboral, sin embargo, es altamente recomendable hacerlo para proteger la salud de la persona trabajadora y su descendencia, así como para facilitar al empresario su obligación de protección sobre las personas a su cargo.

Tampoco hay un período establecido para hacerlo y lo recomendable, en el caso de embarazo, es comunicarlo antes del fin del primer trimestre para anticiparse.

Las trabajadoras embarazadas, en situación de parto reciente o lactancia natural, que deseen iniciar este procedimiento deberán comunicar por escrito dicha circunstancia al Servicio de Prevención de Riesgos Laborales ([sprevencion@ayto-alcaladehenares.es](mailto:sprevencion@ayto-alcaladehenares.es)), para evaluar los riesgos, el grado y la duración de la exposición de las trabajadoras a agentes (físicos, biológicos, químicos peligrosos), procedimientos o condiciones de trabajo que puedan influir negativamente en su salud o del feto o una posible repercusión sobre la lactancia natural.

De acuerdo con lo dispuesto en el Real Decreto 298/2009, de 6 de marzo, en el ANEXO III de este procedimiento se recogen la relación no exhaustiva de agentes, procedimientos y/o actividades que pueden influir negativamente y aquellos a los que no podrá haber riesgos de exposición durante el embarazo, parto reciente y la lactancia.

### 5.3. Valoración del puesto de trabajo por embarazo / lactancia natural.

El Servicio de Prevención realizará la evaluación específica de los riesgos del puesto de la trabajadora en la que se indicará si concurren o no agentes, procedimientos o condiciones de trabajo que puedan influir negativamente en su salud y/o en la del feto o en la del lactante.

El Servicio de Prevención, a la vista de esta información puede concluir que:

- **No existe riesgo** para el embarazo, y/o del feto o lactante.
- **Existe riesgo**, recomendando la adaptación del puesto, limitando o restringiendo las tareas que generen riesgo, o bien, el cambio provisional de puesto de trabajo.
- Proponer **la suspensión de contrato por riesgo durante el embarazo/lactancia** en los casos en que no sea posible realizar la adaptación o cambio de puesto.

El Servicio de Prevención valorará la adaptación del puesto a través de medidas técnicas que afecten a los elementos materiales del puesto o si la adaptación va a requerir de la adopción de medidas organizativas encaminadas a la modificación o supresión de determinadas tareas.

El Servicio de Prevención, informará a la Jefatura de la Unidad a la que pertenece la trabajadora sobre las medidas que permiten adaptar el puesto de trabajo de esta para su implantación, control e información a la trabajadora.

### **5.3.1. Cambio puesto de trabajo.**

Si no fuera posible adoptar las medidas técnicas u organizativas, el o la Responsable de la Unidad valorará el cambio de puesto de trabajo dentro de su Unidad, informando de ello al Comité de Seguridad y Salud.

Si el cambio anterior no fuera posible, el o la Responsable de la Unidad a la que pertenezca la trabajadora, lo pondrá en conocimiento del Área de Recursos Humanos, acompañando la documentación justificativa de las actuaciones seguidas y de las conclusiones, para la valoración de traslado a otro puesto en una unidad distinta, al objeto de resolver el cambio de puesto.

Una vez seleccionado el nuevo puesto compatible con su estado actual de salud, se procederá a realizarse de la manera más rápida posible.

En todo caso, se informará al Comité de Seguridad y Salud de la realización de cualquier cambio de puesto.

### **5.3.1. Riesgo durante el embarazo / lactancia natural.**

Cuando se demuestre que la trabajadora embarazada o en estado de lactancia natural, no puede ser trasladada a otro puesto de trabajo compatible con su estado, porque, o bien persisten los riesgos, o porque las adaptaciones no resulten técnica u objetivamente posible, el Servicio de Prevención comunicará esta situación a la trabajadora para que formalice la solicitud de certificado médico a la Mutua de Accidentes de Trabajo y Enfermedades Profesionales (FREMAP), sobre la existencia de riesgo durante el embarazo o la lactancia, aportando el informe del médico de la trabajadora en el que se indique la fecha probable del parto.

Si el/la médico de la Mutua, a la vista del reconocimiento practicado a la trabajadora, certifica la existencia del riesgo, de acuerdo con el artículo 26 de la Ley de Prevención, el Ayuntamiento de Alcalá de Henares declarará a la trabajadora en situación de suspensión de contrato por riesgo durante el embarazo o lactancia, y la trabajadora solicitará a la Mutua, el reconocimiento del derecho a la prestación económica de la Seguridad Social por riesgo durante el embarazo / lactancia, de acuerdo con lo establecido en el Real Decreto 295/2009, de 6 de marzo, por el que se regulan las prestaciones económicas del sistema de Seguridad Social por riesgo durante el embarazo o lactancia.

Terminado el embarazo o el periodo de lactancia, la trabajadora volverá a desempeñar las funciones habituales de su puesto de trabajo.

## **6. CONTROL Y DISTRIBUCIÓN DEL PROCEDIMIENTO.**

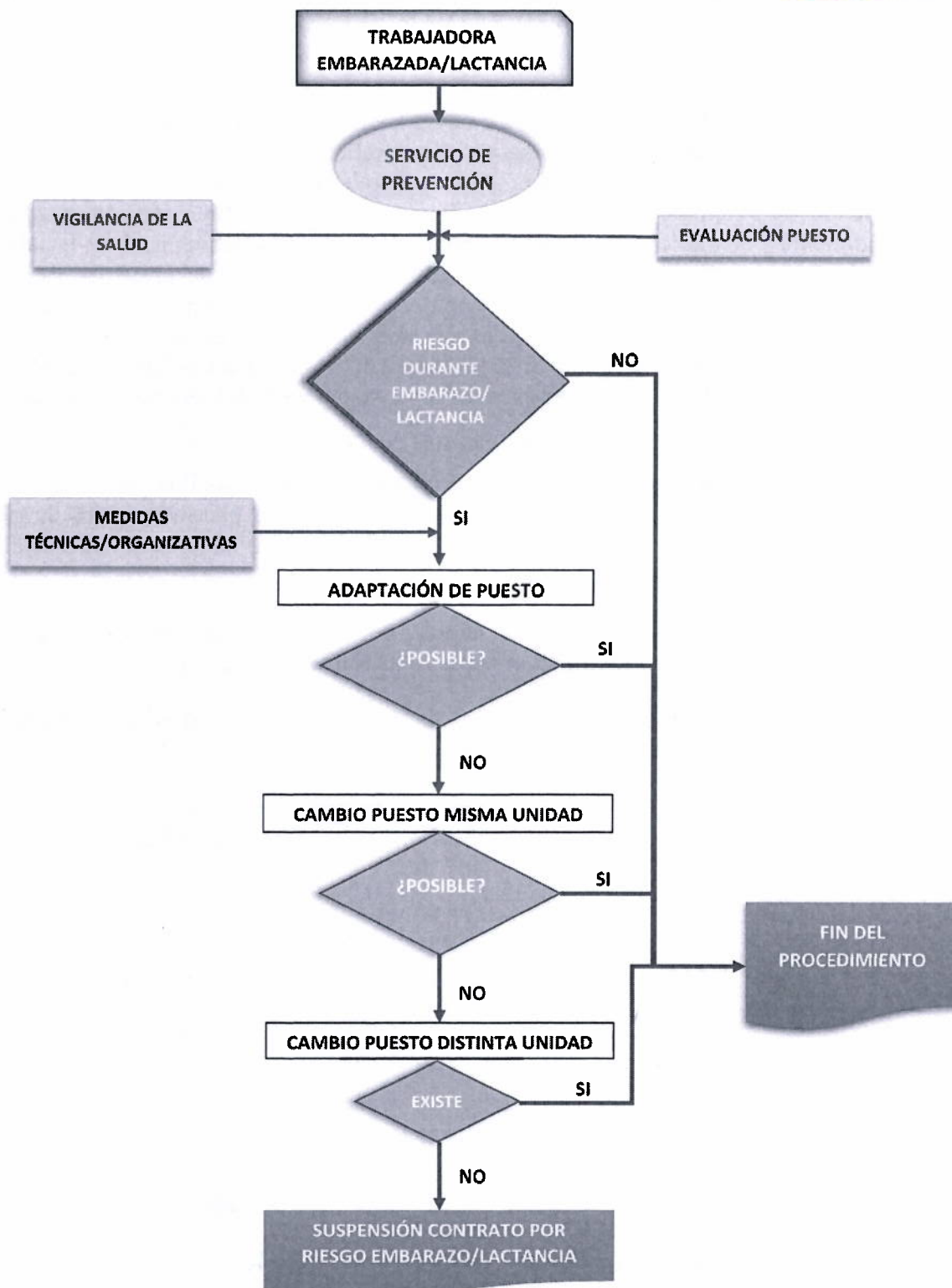
Este procedimiento será publicitado, informado y distribuido a todas las personas trabajadoras pertenecientes al Ayuntamiento de Alcalá de Henares y sus Organismos Autónomos.

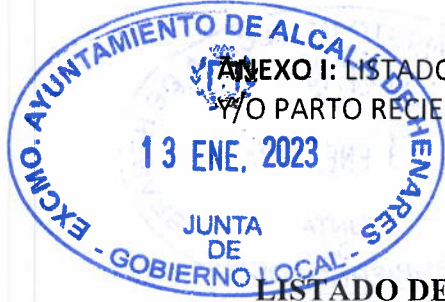


Será revisado de manera periódica por el Comité de Seguridad y Salud, que propondrá y aprobará cualquier cambio realizado sobre el mismo.

**7. SÍNTESIS DEL PROCEDIMIENTO.**

En la siguiente figura se muestra una síntesis de los pasos a seguir en las situaciones embarazo y lactancia.





**ANEXO I: LISTADO DE TRABAJOS EXENTOS DE RIESGOS ANTE SITUACIÓN DE EMBARAZO Y/O PARTO RECIENTE.**

**LISTADO DE TRABAJOS EXENTOS DE RIESGOS ANTE SITUACIÓN DE EMBARAZO Y/O PARTO RECIENTE**

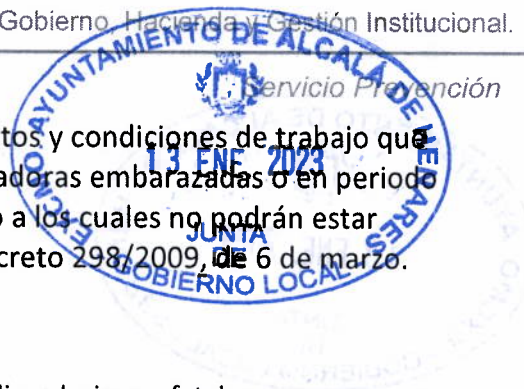
El artículo 26 de la ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de riesgos laborales, recoge que “La evaluación de los riesgos a que se refiere el artículo 16 de la presente Ley deberá comprender la determinación de la naturaleza, el grado y la duración de la exposición de las trabajadoras en situación de embarazo o parto reciente a agentes, procedimientos o condiciones de trabajo que puedan influir negativamente en la salud de las trabajadoras o del feto, en cualquier actividad susceptible de presentar un riesgo específico. Si los resultados de la evaluación revelasen un riesgo para la seguridad y la salud o una posible repercusión sobre el embarazo o la lactancia de las citadas trabajadoras, el empresario adoptará las medidas necesarias para evitar la exposición a dicho riesgo, a través de una adaptación de las condiciones o del tiempo de trabajo de la trabajadora afectada”.

En función de este articulado y, según la información actual disponible por el Servicio de Prevención, se recogieron en informe de fecha 26/04/21 los puestos exentos de riesgo durante el embarazo y la lactancia en el Excelentísimo Ayuntamiento de Alcalá de Henares:

- Puestos administrativos sin tareas de atención al público (auxiliares administrativos/as, administrativos/as, atención telefónica...).
- Puestos de gestión y administración sin tareas de atención al público dependiente de las concejalías municipales (coordinadores/as, secretarías...).

Esta información se podrá revisar de manera individual una vez la trabajadora y/o responsable del centro, lo comuniquen al Servicio de Prevención de Riesgos Laborales.





**ANEXO II:** Lista no exhaustiva de agentes, procedimientos y condiciones de trabajo que  **pueden influir negativamente**  en la salud de las trabajadoras embarazadas o en periodo de lactancia natural, y agentes y condiciones de trabajo a los cuales no podrán estar expuestas, de acuerdo con lo establecido en el Real Decreto 298/2009, de 6 de marzo.

**A. AGENTES.**

1. **Agentes físicos**, cuando se considere que puedan implicar lesiones fetales o provocar un desprendimiento de la placenta, en particular:

a) Choques, vibraciones o movimientos.

Trabajos que pueden comportar estos riesgos:

Conducción de dumper, tractores, maquinaria agrícola, carretillas elevadoras, plataformas o pavimentos sometidos a vibración, herramientas manuales de grandes dimensiones como taladros grandes compactadores, etc.

b) Manipulación manual de cargas pesadas (> 5 kg) que supongan riesgos, en particular dorsolumbares.

Trabajos que pueden comportar estos riesgos:

Manejo manual de animales, equipos, materiales, accionamiento de palancas y/o manivelas que requieran esfuerzo físico, esfuerzo físico continuo o periódico sin posibilidad de realizar pausas, etc.

c) Ruido ( $LA_{eq,d} > 80$  dBA o  $L_p > 135$  dBC). Trabajos que pueden comportar estos riesgos:

Utilización de máquinas herramientas, soplado con aire comprimido, conducción de dumper, tractores, maquinaria agrícola, etc.

d) Radiaciones no ionizantes.

Trabajos que pueden comportar estos riesgos:

Sistemas de radar, soldadura de plásticos por radiofrecuencia, baños de microondas, hornos de secado por radiofrecuencias, hornos microondas industriales, etc.

e) Frío y calor extremos.

Trabajos que pueden comportar estos riesgos:

Trabajos en invernaderos, trabajos próximos a hornos, trabajos en cámaras frigoríficas, trabajos al aire libre con temperaturas alta (> 36 °C) e insolación directa, o a temperaturas muy bajas (< 0 °C), como pueden ser el de jardinería o trabajos en el exterior.

f) Movimientos y posturas, desplazamientos, tanto en el interior como en el exterior del centro de trabajo, fatiga mental y física y otras cargas físicas vinculadas a la actividad de la trabajadora embarazada, que haya dado a luz o en período de lactancia.

Trabajos que pueden comportar estos riesgos:

Mantenimiento de postura estática en el tiempo tanto de pie como sentada, trabajos en espacios reducidos, trabajos sedentarios en oficina o intensivo de pantallas de visualización de datos, trabajos que obliguen adoptar posturas forzadas, etc.

2. **Agentes biológicos.** – Agentes biológicos de los grupos de riesgo 2, 3 y 4, según la clasificación de los agentes biológicos establecida en el Real Decreto 664/1997, de 12 de mayo, sobre la protección de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición a agentes biológicos durante el trabajo, en la medida en que se sepa que dichos agentes o las medidas terapéuticas que necesariamente traen consigo ponen en peligro la salud de las trabajadoras embarazadas o del feto y siempre que no figuren en la lista de agentes y condiciones de trabajo a los cuales no podrá haber riesgo de exposición por parte de trabajadoras embarazadas o en período de lactancia natural.

3. **Agentes químicos.** – Los siguientes agentes químicos, en la medida en que se sepa que ponen en peligro la salud de las trabajadoras embarazadas o en período de lactancia, del feto o del niño durante el período de lactancia natural y siempre que no figuren en la lista de agentes y condiciones de trabajo a los cuales no podrá haber riesgo de exposición por parte de trabajadoras embarazadas o en período de lactancia natural:

- a) Las sustancias etiquetadas **R40, R45, R46, R49, R68, R62 y R63** por el Reglamento sobre clasificación, envasado y etiquetado de sustancias peligrosas, aprobado por el Real Decreto 363/1995, de 10 de marzo, o etiquetadas como **H351, H350, H340, H350i, H341, H361f, H361d y H361fd** por el Reglamento (CE) n.º 1272/2008 del Parlamento Europeo y del Consejo, de 16 de diciembre de 2008, sobre clasificación, etiquetado y envasado de sustancias y mezclas, en la medida en que no figuren todavía en la lista de agentes y condiciones de trabajo a los cuales no podrá haber riesgo de exposición por parte de trabajadoras embarazadas o en período de lactancia natural.
- b) Los agentes químicos que figuran en los **anexos I y III del Real Decreto 665/1997**, de 12 de mayo, sobre la protección de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición a agentes cancerígenos durante el trabajo.
- c) Mercurio y derivados.
- d) Medicamentos antimitóticos.
- e) Monóxido de carbono.
- f) Agentes químicos peligrosos de reconocida penetración cutánea.

Las sustancias con acción tóxica sistémica a través de la piel llevan alguna de las siguientes frases R21, R24, R27 (o sus combinaciones), o etiquetadas con H300, H301, H302, H310, H311, H312, H330, H331 ó H332, según el Reglamento CLP.

## **B. Procedimientos.**

Procedimientos industriales que figuran en el **anexo I del Real Decreto 665/1997**, de 12 de mayo, sobre la protección de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición a agentes cancerígenos durante el trabajo.

Listado de sustancias, preparados y procedimientos de los Anexo I y III del R.D. 665/1997, conforme a la última actualización, estos agentes químicos son:

1. Fabricación de auramina.
2. Trabajos que supongan exposición a los hidrocarburos aromáticos policíclicos presentes en el hollín, el alquitrán o la brea de hulla.
3. Trabajos que supongan exposición al polvo, al humo o a las nieblas producidas durante la calcinación y el afinado eléctrico de las matas de níquel.
4. Procedimiento con ácido fuerte en la fabricación de alcohol isopropílico.
5. Trabajos que supongan exposición a polvo de maderas duras.
6. Benceno.
7. Cloruro de vinilo monómero.
8. Polvo de maderas duras.



ANEXO III: Lista no exhaustiva de agentes y condiciones de trabajo a los cuales **no podrá haber riesgo de exposición** por parte de trabajadoras embarazadas o en período de lactancia natural.

**A. Trabajadoras embarazadas.**

1. **Agentes**

a) **Agentes físicos: Radiaciones ionizantes.**

Ejemplos de trabajos que pueden comportar riesgos:

Radiografías industriales, gammagrafías, difractómetros de RX, etc.

Trabajos en atmósferas de sobrepresión elevada, por ejemplo, en locales a presión, submarinismo.

b) **Agentes biológicos: Toxoplasma.**

Virus de la rubeola.

Salvo si existen pruebas de que la trabajadora embarazada está suficientemente protegida contra estos agentes por su estado de inmunización.

c) **Agentes químicos:**

Las sustancias etiquetadas **R60** y **R61**, por el Reglamento sobre clasificación, envasado y etiquetado de sustancias peligrosas, aprobado por el Real Decreto 363/1995, de 10 de marzo, o etiquetadas como **H360F**, **H360D**, **H360FD**, **H360Fd** y **H360Df** por el Reglamento (CE) n.º 1272/2008 del Parlamento Europeo y del Consejo, de 16 de diciembre de 2008, sobre clasificación, etiquetado y envasado de sustancias y mezclas.

Las sustancias cancerígenas y mutágenas incluidas en la tabla 2 relacionadas en el "Documento sobre límites de exposición profesional para agentes químicos en España" publicado por el Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo para las que no haya valor límite de exposición asignado, conforme a la tabla III del citado documento. (A este documento se puede acceder en: [www.insht.es](http://www.insht.es) / Documentación / Catálogo de publicaciones).

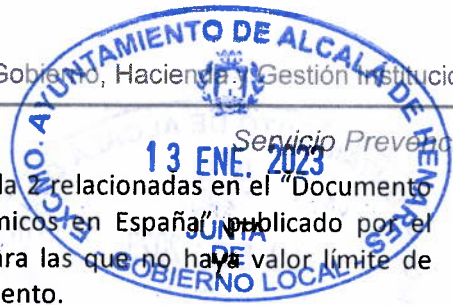
Plomo y derivados, en la medida en que estos agentes sean susceptibles de ser absorbidos por el organismo humano.

2. **Condiciones de trabajo.**—Trabajos de minería subterráneos.

**B. Trabajadoras en período de lactancia.**

1. **Agentes químicos:**

Las sustancias etiquetadas **R64**, por el Reglamento sobre clasificación, envasado y etiquetado de sustancias peligrosas, aprobado por el Real Decreto 363/1995, de 10 de marzo, o **H362** por el Reglamento (CE) n.º 1272/2008 del Parlamento Europeo y del Consejo, de 16 de diciembre de 2008, sobre clasificación, etiquetado y envasado de sustancias y mezclas.



Las sustancias cancerígenas y mutágenas incluidas en la tabla 2 relacionadas en el "Documento sobre límites de exposición profesional para agentes químicos en España" publicado por el Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo para las que no haya valor límite de exposición asignado, conforme a la tabla III del citado documento.

Plomo y derivados, en la medida en que estos agentes sean susceptibles de ser absorbidos por el organismo humano.

2. **Condiciones de trabajo.**—Trabajos de minería subterráneos.

## ANEXO IV: FOLLETO INFORMATIVO SOBRE LACTANCIA MATERNA

### ¿CONOCÍAS SU REGULACIÓN?

- Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales: establece la obligación de protección de las trabajadoras en periodo de lactancia considerándolas especialmente sensibles a algunos riesgos laborales.
- Ley Orgánica 3/2007, de 22 de marzo, para la igualdad efectiva de mujeres y hombres: reconoce la situación de riesgo durante la lactancia natural.
- Ley 39/1999, de 5 de noviembre, de Conciliación de la vida familiar y laboral: medidas para promover la mejora de la seguridad y de la salud en el trabajo de la trabajadora embarazada, que haya dado a luz o en periodo de lactancia.
- Real Decreto 298/2009, de 6 de marzo, por el que se modifica el Real Decreto 39/1997, Reglamento de los Servicios de Prevención, en relación con la aplicación de medidas para promover la mejora de la seguridad y de la salud en el trabajo de la trabajadora embarazada, que haya dado a luz o en periodo de lactancia.
- Solé Gómez MD. Embarazo, lactancia y trabajo: vigilancia de la salud. NTP 915. Centro Nacional de Condiciones de Trabajo. Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo.
- Real Decreto 295/2009, de 6 de marzo, por el que se regulan las prestaciones económicas del sistema de la Seguridad Social por maternidad, paternidad, riesgo durante el embarazo y riesgo durante la lactancia natural.
- Real Decreto Legislativo 5/2015, de 30 de octubre, por el que se aprueba el texto refundido de la Ley del Estatuto Básico del Empleado Público. Art. 48. f.

La mayoría de las mujeres embarazadas deben compaginar la gestación y la vida laboral, por lo que es necesario valorar si los riesgos laborales a los que va a estar expuesta pueden afectar negativamente a la mujer, al desarrollo del embarazo, al feto o al niño.

**En estos casos hablamos de la situación de riesgo durante el embarazo o durante la lactancia por causas laborales.**

Cuando la mujer trabajadora se incorpora a su puesto de trabajo tras el periodo de licencia por maternidad, si manifiesta su deseo de seguir con la lactancia materna, será necesario determinar si existe exposición a riesgos incompatibles con la misma, lo que daría lugar a la situación protegida con su correspondiente prestación económica de riesgo durante la lactancia natural.



**Contacta con nosotros**

sprevencion@ayto-alcaldehenares.es  
Tlf: 91 888 3300 - Ext: 3279, 3409



# Lactancia materna

### BENEFICIOS PARA LA MADRE

Perderás el peso ganado durante el embarazo más rápidamente y es más difícil que padezcas anemia tras el parto, también tienes menos riesgo de hipertensión y depresión postparto. La osteoporosis y los cánceres de mama y de ovario son menos frecuentes en aquellas mujeres que amamantaron a sus hijos. Facilitará la contracción del útero tras el parto disminuyendo así el riesgo de hemorragia.



### REFERENCIAS

- [https://www.aeped.es/sites/default/files/gpc\\_560\\_lactancia\\_osteba\\_paciente.pdf](https://www.aeped.es/sites/default/files/gpc_560_lactancia_osteba_paciente.pdf) (Guía para las madres que amamantan)
- Comité de Lactancia Materna de la AEP: <http://www.aeped.es/lactancia/materna/index.htm>.
- <http://www.laligadela leche.es/>
- Medicamentos y lactancia materna <http://www.elactancia.org/espanol/inicio.asp>.
- Iniciativa para la Humanización de la Asistencia al Nacimiento y la Lactancia (IHAN) <http://www.ihan.es/>
- Manual de Lactancia Materna. De la teoría a la práctica. Editorial Médica Panamericana. 2008.
- Cuidados desde el nacimiento. Recomendaciones basadas en pruebas y buenas prácticas. Ministerio de Sanidad y Política Social. 2010.
- El papel del padre durante la lactancia. Juan José Lasarte Velillas. Famiped. Vol. 2. N.º4, diciembre 2009.
- Recomendaciones para reducir la exposición a contaminantes ambientales en las madres lactantes. <http://www.aeped.es/documentos/recomendaciones-contaminantes-ambientales-en-madres-lactantes>

### BENEFICIOS PARA EL BEBÉ

La leche materna contiene todo lo que el niño necesita durante los primeros meses de la vida.

Mientras el bebé está siendo amamantado lo protege frente a muchas enfermedades tales como catarros, bronquiolitis, neumonía, diarreas, otitis, infecciones de orina, enterocolitis necrotizante o síndrome de muerte súbita del lactante, pero también le protege de enfermedades futuras como asma, alergia, obesidad, enfermedades inmunitarias como la diabetes, la enfermedad de Crohn o la colitis ulcerosa y arterioesclerosis o infarto de miocardio en la edad adulta además de favorecer el desarrollo intelectual.

La leche de madre es fácil y rápida de digerir.

No se manipula y está siempre a la temperatura adecuada.



### BENEFICIOS PARA LA SOCIEDAD

La leche materna es un alimento ecológico puesto que no necesita fabricarse, envasarse ni transportarse con lo que se ahorra energía y se evita contaminación del medio ambiente. Es más económica para la familia. Además, debido a la menor incidencia de enfermedades, los niños amamantados ocasionan menos gasto a sus familias y a la sociedad en medicamentos y utilización de Servicios Sanitarios y originan menos pérdidas por absentismo laboral de sus padres.



Por todas estas razones y de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Academia Americana de Pediatría (AAP), el Comité de Lactancia de la Asociación Española de Pediatría recomiendan la alimentación exclusiva al pecho durante los primeros 6 meses de vida del niño y continuar con el amamantamiento junto con otros alimentos que complementen la alimentación hasta los 2 años o más mientras madre e hijo lo deseen.

