



Prevención de Riesgos Laborales: durante **el embarazo**

Esta guía está dedicada a ti, trabajadora autónoma o microempresaria que estás embarazada, también a quienes tenéis **empleada a una mujer en dicho estado** y queréis minimizar la posibilidad de que ocurran percances que perjudiquen la salud de la madre y el bebé que está gestando.

A pesar de que el embarazo es un estado fisiológico de la mujer y no una enfermedad, se trata de un **período estrechamente vinculado al concepto de riesgo**. Durante estos meses, estás experimentando cambios fisiológicos en tu organismo que te hacen especialmente sensible a determinadas condiciones laborales. A nivel físico, las alteraciones son a nivel circulatorio, cardíaco, endocrino y metabólico. A nivel mental, se manifiestan en una mayor fatiga. Se trata de elementos que no tienen por qué ser un factor de riesgo en sí mismo, pero a los que deberás prestar atención para evitar riesgos que puedan impactar en el disfrute de una etapa que debería ser de salud y vitalidad.

Lee con atención y asegúrate de que cumples estas condiciones.

Tu salud y la de quienes trabajan contigo está en juego.

Si tienes dudas, ponemos a tu disposición un [chat](#) [o formulario](#) de asesoramiento online en el que te responderán personas **expertas en prevención de riesgos laborales**.

FINANCIADO POR:



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO, MIGRACIONES
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN
ESTATAL PARA
LA PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES, F.S.P.



UATAE



¿Qué debes saber?

1 de cada 3 trabajadores por cuenta propia en nuestro país son mujeres.

Sin embargo, muchas se ven obligadas a abandonar sus negocios en el momento de ser madres. A la dificultad para conciliar se le unen, durante el embarazo, algunos riesgos que pueden ser evitados conociendo la normativa que protege a las autónomas durante el período de gestación.

Lo primero que debes saber es que, si **tu embarazo es de riesgo, dispones de ayudas equiparables a las que tienen las trabajadoras asalariadas**. Te encuentras en una situación protegida si certificas que tienes que interrumpir tu actividad laboral durante el embarazo porque el desempeño de tu labor influye negativamente en tu salud y en la del feto.

Esta cobertura de la seguridad social durante tu período de inactividad profesional es **extensible al período de lactancia, durante los 9 primeros meses de vida de tu bebé**, siempre que dispongas un certificado médico acreditado ante tu mutua que explique la existencia de dicho riesgo. La cuantía de la prestación será un **subsidio equivalente al 100% de la base reguladora establecida para la prestación de la incapacidad temporal, derivada de las contingencias profesionales**. En el caso de que no tengas protegidas las contingencias profesionales, se tomará como referencia la base de cotización de contingencias comunes.

Además, debes saber que **las trabajadoras por cuenta propia que se den de baja por maternidad estarán exentas de pagar cuota de autónomos durante el disfrute de la misma**.

¿Qué puedes hacer?

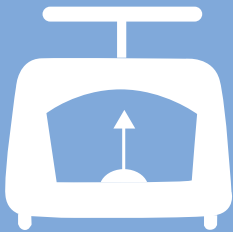
Si tu embarazo no reviste de un riesgo específico, pero quieres tomar todas las precauciones necesarias para disfrutar de la preparación a la maternidad sin sobresaltos, ten en cuenta los siguientes consejos:

No te expongas a vibraciones ni a movimientos bruscos

Pueden aumentar la posibilidad de sufrir un desprendimiento de placenta y los partos prematuros.



10kg



Evita realizar cargas de más de 10 kilos

Antes de realizar tareas de reparación y mantenimiento se ha comprobado que el manejo de cargas pesadas retrasa el crecimiento del feto.

Intenta cambiar de postura, al menos, cada tres horas

Así evitarás los dolores de espalda y la temida ciática, muy frecuente durante los meses de gestación.

3h





No trabajos de pie durante tiempos prolongados.

Los recién nacidos de mujeres que trabajan de pie pueden llegar a pesar 200 gramos menos que los de las trabajadoras que realizan sus tareas sentadas.

Realiza pausas a menudo

Los niveles de fatiga en mujeres embarazadas son sensiblemente superiores a la media, debido a los cambios de presión arterial que se producen.



Utiliza EPI's

Equipo de protección individual que se adapten a los cambios de volumen que está experimentando tu cuerpo para asegurarte de que puedes realizar tu trabajo de manera segura.

Recuerda abrigarte

Especialmente si realizas trabajos a pie de calle. Existe correlación entre la exposición a bajas temperaturas y la incidencia de partos prematuros.





¿Qué debes hacer si tienes trabajadores a tu cargo?

Como microempresario/a, debes cumplir la legislación vigente: **LEY 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales, publicada en el BOE nº 269 10/11/1995.**

En este sentido, toda empresa con trabajadores a su cargo tiene la obligación legal de contratar un Plan de Prevención de Riesgos Laborales. En caso de que se produzca algún percance, accidente o enfermedades por ausencia del mismo se recomienda seguir el proceso legal correspondiente. Todo **Plan de Prevención de Riesgos Laborales** debe ajustarse al contenido que exige el **art. 16 de la Ley 31/1995 de Prevención de Riesgos Laborales**. Recuerda: adoptar medidas preventivas y formar a los trabajadores en materia de Seguridad Vial es una obligación legal.

Desde el **Portal Cuídate** te animamos a poner en conocimiento estas medidas para mejorar la salud y la seguridad laboral, además de poner los medios adecuados para su implantación si aún no está en práctica. Para cualquier duda o pregunta puedes [entrar en nuestro blog](#) o hacer una [consulta en nuestro chat o formulario](#), te responderá un experto en la materia.

¡Recuerda!

Si eres autónomo y prestas servicios en un centro de trabajo en el que desarrolla su actividad al menos otra empresa, debéis informaros recíprocamente sobre los riesgos que vuestra actividad pueda provocar tanto a vosotros como a los trabajadores de dicha(s) empresa(s). A esto se le denomina el **Deber de Cooperación**, regulado en el **Real Decreto 171/2004, de 30 de enero, por el que se desarrolla el artículo 24 de la Ley 31/1995, de 8 de noviembre**, de Prevención de Riesgos Laborales, en materia de coordinación de actividades empresariales.

FINANCIADO POR:



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO, MIGRACIONES
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN
ESTATAL PARA
LA PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES, F.S.P.



UATAE