Pregnant Workers & Return-to-Work: Unique Hazards and Protections Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

El embarazo cambia la relación de la trabajadora con casi todos los riesgos físicos y químicos en el trabajo. Lo que antes era manejable puede suponer ahora un riesgo adicional, no porque la trabajadora sea menos capaz, sino porque hay una segunda persona a la que proteger. Lo mismo se aplica después de una baja, ya sea por motivos parentales, una cirugía o una ausencia por salud. El cuerpo necesita tiempo para recuperar su condición física, y regresar demasiado rápido a una carga de trabajo física completa crea un período de riesgo real de lesiones.

CUÁL ES EL PELIGRO

A medida que avanza el embarazo, el centro de gravedad se desplaza y los ligamentos se aflojan, lo que hace que las articulaciones sean menos estables y que actividades como levantar objetos, agacharse y permanecer de pie por mucho tiempo sean más peligrosas que antes. Algunas exposiciones a sustancias químicas y biológicas conllevan un riesgo elevado durante el embarazo, incluso dentro de los límites ocupacionales normales, por lo que pueden ser necesarios controles adicionales más allá de los procedimientos estándar.

El cuerpo trabaja más durante el embarazo, lo que significa que el calor y el esfuerzo físico se acumulan más rápido; las tareas que antes se sentían manejables pueden volverse demasiado pesadas más pronto, y el riesgo de sufrir enfermedades por calor es mayor. Después de una baja prolongada, los músculos, las articulaciones y

la capacidad cardiovascular se debilitan, por lo que volver a las tareas físicas completas demasiado rápido aumenta el riesgo de lesiones musculoesqueléticas. Un plan de reincorporación gradual es parte de trabajar de manera segura, no es opcional.

COMO PROTEGERSE

Mantenerte Ten en Cuenta que las Adaptaciones son un Derecho Legal

En la mayoría de las jurisdicciones, las trabajadoras embarazadas tienen derecho por ley a adaptaciones razonables. Esto puede incluir tareas modificadas, horarios ajustados, descansos más frecuentes o una reasignación temporal lejos de riesgos específicos. Esto no es pedir un trato especial. Es hacer uso de una protección que existe específicamente para esta situación. Conocer tus derechos es el primer paso para ejercerlos.

Informa lo Antes Posible Cuando Puedas

Informar con anticipación le da tiempo a tu empleador para hacer ajustes antes de que el trabajo se convierta en un riesgo, en lugar de después. No estás obligada a informar en el momento en que te enteres, y el momento adecuado es algo personal. Pero cuanto antes se implementen las adaptaciones, mejor protegida estarás durante todo el embarazo.

Identifica los Riesgos Específicos que Se Aplican a tu Trabajo

Colabora con tu equipo de salud ocupacional, tu supervisor o tu proveedor de atención médica para determinar qué debe cambiar en tus tareas específicas. A menudo, bastan unos cambios específicos:

- Cambiar una tarea que implique levantar peso por otra que no requiera el mismo rango de movimiento
- Ajustar los productos químicos con los que trabajas o aumentar los controles de ventilación
- Modificar tu posición de trabajo o agregar un taburete para tareas que normalmente requieren estar de pie por mucho tiempo

Regresa Gradualmente Después de la Licencia

Si regresas después de una licencia parental o una ausencia por motivos de salud, pregunta sobre un regreso gradual. Comenzar con tareas más ligeras o un horario reducido durante las primeras semanas le da a tu cuerpo tiempo para recuperarse sin sobrecargarlo. Regresar a plena intensidad después de semanas de ausencia es la causa de las lesiones por reincorporación al trabajo.

Apoya a tus Compañeros de Equipo Durante Estas Transiciones

Si un compañero de trabajo tiene tareas modificadas, intervenir para cubrir la diferencia sin quejarse es parte de ser un buen miembro del equipo. Las adaptaciones no son una señal de que alguien no esté haciendo su parte. Son una señal de que el equipo está tratando bien a su gente. Un lugar de trabajo que maneja bien estas transiciones es aquel en el que todos se sienten más seguros al compartir su situación real.

Reevalúa a Medida que Avanza tu Embarazo

Una adaptación que funcionó a los tres meses puede no ser suficiente a los siete meses. El cuerpo sigue cambiando a lo largo del embarazo, y también lo hacen los riesgos. Consulta con tu supervisor o con el equipo de salud ocupacional a intervalos regulares, no solo al principio. Si una tarea que era manejable al principio del embarazo empieza a parecerte demasiado pesada, esa es una información importante.

Conoce las señales de advertencia que indican que debes detenerte y buscar ayuda

Ciertos síntomas físicos durante el trabajo requieren que dejes de hacer lo que estás haciendo. Avísale a tu supervisor, siéntate y busca atención médica. Estas no son quejas. Son señales que el cuerpo utiliza para comunicar que algo requiere atención.

CONCLUSIÓN

Estas transiciones son temporales. La cultura que construyes en torno a ellas no lo es. Un equipo que da un paso al frente, se

mantiene flexible y aprovecha las protecciones existentes sin que los trabajadores tengan que luchar por ellas es un equipo que cuida a su gente.