



GUÍA DE AYUDA PARA LA VALORACIÓN DEL RIESGO LABORAL DURANTE EL EMBARAZO. SEGUNDA EDICIÓN.

Nuevos criterios a aplicar en la valoración de solicitudes riesgo durante el embarazo

El Instituto Nacional de la Seguridad Social publicó el pasado día 19 de diciembre la segunda edición de la Guía de ayuda para la valoración del riesgo laboral durante el embarazo, en la que se determinan nuevos criterios a aplicar en la gestión de las solicitudes de subsidio de riesgo durante el embarazo.

Os presentamos un resumen de estos nuevos criterios, según el tipo de riesgo:

RIESGOS ERGONÓMICOS

1) Manipulación manual de cargas

Se modifica el rango de la carga, dividiéndose en < 4 kg, 4-10 kg y > 10 kg y cambia también el rango de frecuencia, debiendo realizarse 4 o más veces en una hora para ser carga repetida de peso (antes jornada de 8 horas). La carga inferior a 4Kg no comporta riesgo.

Cambia la valoración del riesgo a razón de la jornada realizada: hasta 20 horas y hasta 40 horas semanales.

| MANEJO MANUAL DE CARGAS | FRECUENCIA | Semana de inicio del Riesgo Embarazo Único | | Semana de inicio del Riesgo Embarazo Múltiple | |
|-------------------------------|----------------|---|-----------------------------|--|-----------------------------|
| | | Jornada de 40 horas/sem. | Jornada de 20 horas/sem. | Jornada de 40 horas/sem. | Jornada de 20 horas/sem. |
| > 10 kg | ≥ 4 veces/hora | 20 | 22 | 18 | 20 |
| | < 4 veces/hora | 24 | 26 | 22 | 24 |
| ≥4-10 kg | ≥ 4 veces/hora | 24 | 28 | 22 | 26 |
| | < 4 veces/hora | 28 | 34 | 26 | 32 |
| <4 kg | | No existe riesgo | No existe riesgo | No existe riesgo | No existe riesgo |

Tabla 12: Manejo manual de cargas: semana de inicio de riesgo

Tabla anterior

| Repetidamente (4 o más veces en turno de 8 horas) | Embarazo único | Embarazo múltiple |
|---|-------------------|----------------------|
| Más de 10 Kg | 18 | 16 |
| De 5 a 10 Kg | 20 | 18 |
| Menos de 5 Kg | 26 | 24 |

| Intermitente (menos de 4 veces en turno de 8 horas) | Embarazo único | Embarazo múltiple |
|---|----------------|-------------------|
| Más de 10 Kg | 20 | 18 |
| De 5 a 10 Kg | 26 | 24 |
| Menos de 5 Kg | 37 | 34 |

2) Flexiones del tronco

Son las inclinaciones en las que quedan las manos por debajo de las rodillas (flexiones de tronco superiores a 60º) también se introduce el cambio de la duración de la **jornada realizada: hasta 20 horas y hasta 40 horas semanales.**

La tabla actual solo difiere de la anterior en la especificación de la duración de la jornada de trabajo:

| FLEXIÓN DEL TRONCO | Semana de inicio del Riesgo Embarazo Único | | Semana de inicio del Riesgo Embarazo Múltiple | |
|---------------------------------|--|--------------------------|---|--------------------------|
| | Jornada de 40 horas/sem. | Jornada de 20 horas/sem. | Jornada de 40 horas/sem. | Jornada de 20 horas/sem. |
| Repetidamente (más 10 veces/h) | 20 | 24 | 18 | 22 |
| Intermitente (<10 y >2 veces/h) | 28 | 32 | 26 | 30 |
| Intermitente (<2 veces/h) | No existe riesgo | No existe riesgo | No existe riesgo | No existe riesgo |

Tabla 13: Flexión de tronco repetida: semana de inicio de riesgo

Tabla anterior

| | Embarazo único | Embarazo múltiple |
|-----------------------------------|----------------|-------------------|
| Repetidamente (más de 10 veces/h) | 18 | 16 |
| Intermitente | | |
| 2 a 9 veces la hora | 26 | 24 |
| Menos de 2 veces a la hora | 37 | 34 |

3) Trepar escaleras

Las escaleras estructurales de los edificios no suponen riesgo

Se entiende que trepar es “alcanzar un lugar elevado ayudándose de pies y manos”. Este riesgo se divide en: trepar por escalas y postes verticales – con mayor riesgo- o hacerlo por escaleras manuales.

Se fija una **nueva horquilla de frecuencia: < 4 veces por jornada, entre 4 y ocho veces y > 8 veces por jornada**, además de la necesidad de conocer si el **número de peldaños** es superior o inferior a 4.

Para valorar el riesgo laboral por este requerimiento, se fijan dos tablas:

| ESCALAS Y POSTES VERTICALES | | | |
|-------------------------------|-------------|--|---|
| Frecuencia (nº veces/jornada) | Nº Peldaños | Semana de inicio del Riesgo Embarazo Único | Semana de inicio del Riesgo Embarazo Múltiple |
| < 4 veces / jornada | Más de 4 | 26 | 24 |
| | Menos de 4 | 34 | 32 |
| 4 a 8 veces / jornada | Más de 4 | 20 | 18 |
| | Menos de 4 | 26 | 24 |
| > 8 veces / jornada | Más de 4 | 18 | 16 |
| | Menos de 4 | 20 | 18 |

Tabla 14: Trepar escalas y postes verticales: semana de inicio de riesgo

| ESCALERAS MANUALES | | | |
|-------------------------------|-------------|--|---|
| Frecuencia (nº veces/jornada) | Nº Peldaños | Semana de inicio del Riesgo Embarazo Único | Semana de inicio del Riesgo Embarazo Múltiple |
| < 4 veces / jornada | Más de 4 | 34 | 32 |
| | Menos de 4 | No existe riesgo | No existe riesgo |
| 4 a 8 veces / jornada | Más de 4 | 28 | 26 |
| | Menos de 4 | 34 | 32 |
| > 8 veces / jornada | Más de 4 | 26 | 24 |
| | Menos de 4 | 28 | 26 |

Tabla 15: Trepar escaleras manuales: semana de inicio de riesgo

Tabla anterior

| Escalas y postes verticales | Embarazo único | Embarazo múltiple |
|---|----------------|-------------------|
| Repetidamente (4 o más veces en turno de 8 horas) | 18 | 16 |
| Intermitente (menos de 4 veces en turno de 8 horas) | 26 | 24 |
| Escaleras | | |
| Repetidamente (4 o más veces en turno de 8 horas) | 26 | 24 |
| Intermitente (menos de 4 veces en turno de 8 horas) | 37 | 34 |

4) Bipedestación

Se define como el acto de soportar el peso del cuerpo en posición erecta, se introduce la diferenciación entre **bipedestación ininterrumpida estática** y **bipedestación dinámica, discontinua e intermitente**.

| BIPEDESTACION ININTERRUMPIDA ESTÁTICA | Semana de inicio del Riesgo Embarazo Único | | Semana de inicio del Riesgo Embarazo Múltiple | |
|---|---|-----------------------------------|--|-----------------------------------|
| | Jornadas de 40 horas/semanales | Jornadas de 20 horas/semanales | Jornadas de 40 horas/semanales | Jornadas de 40 horas/semanales |
| >= 4 horas por jornada (Sólo en jornada intensiva y acreditada por el Servicio de Prevención) | 22 | 24 | 20 | 22 |
| >= 3 horas por jornada | 24 | 26 | 22 | 24 |
| >= 2 horas por jornada | 28 | 30 | 26 | 28 |

Tabla 16: Bipedestación ininterrumpida estática: semana de inicio de riesgo

| BIPEDESTACION DINÁMICA | Semana de inicio del Riesgo Embarazo Único | | Semana de inicio del Riesgo Embarazo Múltiple | |
|--|---|-----------------------------------|--|-----------------------------------|
| | Jornadas de 40 horas/semanales | Jornadas de 20 horas/semanales | Jornadas de 40 horas/semanales | Jornadas de 40 horas/semanales |
| >= 50% (mitad) de la jornada. (Sólo en jornada intensiva y acreditada por el Servicio de Prevención) | 30 | 34 | 28 | 32 |
| >= 33% (una tercera parte) de la jornada | 34 | No existe riesgo | 32 | No existe riesgo |
| >= 25% (una cuarta parte) de la jornada | No existe riesgo | No existe riesgo | No existe riesgo | No existe riesgo |

Tabla 17: Bipedestación dinámica: semana de inicio de riesgo

Tabla anterior

| | Embarazo único | Embarazo múltiple |
|--|-------------------|----------------------|
| De forma prolongada (más de 4 horas al día) | 22 | 20 |
| De forma intermitente | | |
| Más de 30 minutos/hora | 30 | 28 |
| Menos de 30 minutos/hora | 37 | 34 |

5) Sedestación

En la nueva guía desaparecen las referencias a secretaria o administrativa con actividad física ligera, profesional liberal con actividad gerencial y sentada con actividades ligeras.

El riesgo de sedestación se valora como un riesgo más siempre que concorra **imposibilidad de cambio de postura**.



| SEDESTACIÓN | Semana de inicio del Riesgo Embarazo Único | | Semana de inicio del Riesgo Embarazo Múltiple | |
|---|--|--------------------------|---|--------------------------|
| | Jornada de 40 horas/sem. | Jornada de 20 horas/sem. | Jornada de 40 horas/sem. | Jornada de 20 horas/sem. |
| Sedestación prolongada, mayor del 50% de la jornada, sin posibilidad de cambios de postura | 33 | 37 | 31 | 33 |
| Sedestación prolongada sin posibilidad de cambios de postura durante más de 2 horas ininterrumpidas | 37 | No existe riesgo | 36 | No existe riesgo |
| Sedestación con posibilidad de cambios de postura | No existe riesgo | No existe riesgo | No existe riesgo | No existe riesgo |

Tabla 18: Sedestación: semana de inicio de riesgo

Tabla anterior

| | Embarazo único | Embarazo múltiple |
|--|----------------|-------------------|
| Secretaria o administrativa con actividad ligera | 37 | 34 |
| Profesional liberal con actividades gerenciales | 37 | 34 |
| Sentada con actividades ligeras | 37 | 34 |

6) Actividad Deportiva

Se indica una tabla con la actividad deportiva, el tipo de actividad y las semanas de riesgo en función de la jornada semanal.

RIESGOS FÍSICOS:

1) Radiaciones ionizantes

Se eleva el límite de seguridad a 1 msv (2 msv en abdomen).

2) Radiaciones no ionizantes

Se establece un conjunto de actividades específicas que deben evitarse a las trabajadoras embarazadas por el principio de prudencia.

3) Vibraciones

Se considera el riesgo por exposición a vibración **desde el inicio de la gestación**, si el resultado del A8 presenta un valor superior a 0.5 m/s² en exposiciones a cuerpo entero, o superior a 2.5 m/s² en exposiciones mano-brazo.

4) Temperaturas extremas

Exposición al frío: Se analizará identificando la **temperatura concreta de exposición y el valor IREQ** que viene a determinar la acción aislante de la ropa de protección individual.

Exposición al calor: Se analizará mediante la aplicación del índice WBGT, por lo que será necesario disponer en relación los valores de **temperatura y de humedad**.

5) Ruido

Se mantienen los mismos valores límite y se concreta la concesión antes, a la semana 20 en caso de que los valores límite de LAeq sean superiores a 80 dB(A) y nivel pico de 135 dB(C).

RIESGOS QUÍMICOS:

La **principal novedad** en la forma de valorar las sustancias o agentes del **anexo VII** es el establecimiento de un **valor de seguridad determinado en 50 % del valor límite** admitido para cualquier trabajador. En consecuencia, se hace necesario disponer de las mediciones específicas si se supera el 10% del VLA.

La **principal novedad del anexo VIII** es la concreción del término “exposición”, se viene a determinar que exposición implica presencia y contacto.

RIESGOS BIOLÓGICOS:

Desaparece el **Coxsackie 16**, comúnmente conocido como la enfermedad boca- mano- pie, como un riesgo para el estado de embarazo.

Se introduce la **Fiebre Q** como riesgo biológico, en caso de serología negativa, para veterinarias, explotaciones ganaderas, mataderos y trabajadoras de la industria láctea. Deberá aportarse la serología de la trabajadora que acredita la falta de inmunidad al agente biológico por el que se solicita.



RIESGOS PSICOSOCIALES:

Agentes estresores

El estrés no se podrá considerar, en sí mismo, como un riesgo para el embarazo.

Ordenación del tiempo de trabajo (nocturnidad)

No se concede por nocturnidad, porque no se llega a una conclusión determinante sobre el riesgo, es por ello se hace necesaria una adecuada valoración del riesgo en los puestos de trabajo, tanto desde la perspectiva general del puesto, como el examen específico de la trabajadora.

Trabajo en aislamiento

En un trabajo en solitario y en zona aislada, por la dificultad en la demanda y recepción de auxilio se concede desde el momento de la solicitud.

Agresiones

Se recoge el riesgo por agresiones distinguiendo dos niveles de riesgo; en el primero entrarán las profesionales que tengan la contención como actividad principal y en el segundo las que no. Las profesiones del segundo nivel deberán aportar Registro de Incidentes, concediéndose a partir de la semana 12.





CON LA SALUD LABORAL,
CON LAS PERSONAS

CONTIGO