

## POSTURAS FORZADAS EN EMBARAZO Y LACTANCIA

E -17

### POSTURAS FORZADAS:

Son posturas forzadas aquellas que se alejan de la posición neutra (flexión, extensión, torsión, desviación, aducción y abducción) o aquellas posturas estáticas (de pie o sentado) que se mantienen a lo largo del tiempo causando un compromiso biomecánico al organismo.

#### Tareas que se deben evitar:

- Adoptar posturas forzadas, como, por ejemplo, tener que realizar alcances verticales u horizontales con los brazos o flexión/extensión del tronco de forma repetida
- Trabajos en espacios reducidos, sobre todo al final del embarazo.
- Todas las tareas que obliguen a mantener una postura muy estática en el tiempo, bien sea de pie o sentada.
- Trabajos sedentarios de oficina o uso intensivo de pantallas de visualización de datos (PVD) sin pausas adecuadas.
- La conducción de vehículos que supone sedestación prolongada, y con exposición concurrente a vibraciones de cuerpo.
- Trabajos de esfuerzo físico importante o con problemas de equilibrio. Estar arrodillada, en cuclillas, de puntillas.

#### Medidas Preventivas específicas:

- Conforme evoluciona la situación de embarazo, la mujer sufre cambios de volumen por lo tanto, solicitará la adaptación del puesto de trabajo, por ejemplo: Ajuste de la altura de la superficie de trabajo. Cambios en la colocación de los materiales a utilizar.
- 
- Solicitar sillas adecuadas para el trabajo sentado y posibilidad de apoyarse en trabajos de Pie
- Programar descansos y pausas de recuperación más frecuentes y más largas, en general se recomienda una pausa de 10-minutos cada dos horas de trabajo con la pantalla. Si la tarea exige gran atención, se debería hacer una pausa de 10 minutos cada hora. Si no es así, puede reducirse la frecuencia de las pausas.
- Las pausas deberían introducirse antes de que sobrevenga la fatiga, son más aconsejables las pausas cortas y frecuentes.
- Si es posible, la pausa debe realizarse lejos del monitor, para permitir relajar la vista,
- Fomentar la alternancia de posturas sentado, de pie, andando.
- En aquellos puestos de trabajo con espacios reducidos, solicitar adaptación en el puesto de trabajo de forma que no vea reducida su movilidad.

### SEDESTACIÓN PROLONGADA

La postura sedente prolongada, más de dos horas seguidas, sin posibilidad de levantarse o cambiar de posición significativamente, puede aumentar algunos síntomas comunes del embarazo como el dolor de espalda, el edema o hinchazón de las piernas. Por ejemplo: Tareas de oficina, atención al cliente, telefonía, conducción de vehículos.

#### Medias preventivas específicas:

- Evitar permanecer sentada más de dos horas sin cambiar de posición, se recomienda disponer de unos minutos para hacer estiramientos, ejercicios de relajación y de respiración.
- Sentarse de manera que los muslos estén en posición horizontal.
- Evitar una postura desgarbada deslizándose sobre el asiento
- Eludir cruzar las piernas ya que esta posición dificulta la circulación de la sangre.

- Postura sentada en alto (indicada si se requiere levantarse más de 10 veces a la hora)
- Sentarse en un ángulo de 110° para evitar la compresión fetal en sedestación.
- Disponer de un respaldo tanto en las tareas que se realizan de pie como sentada, su ausencia podría aumentar algunos síntomas comunes del embarazo, como la fatiga y el dolor de espalda.
- Evitar la restricción de los movimientos de las piernas bajo la superficie de trabajo (mesa, banco de trabajo, máquina, etc) dificulta el retorno de sangre venosa, y puede aumentar tanto el edema de las piernas como el riesgo de desarrollar coágulos sanguíneos. La restricción puede ser debida a cualquier obstáculo (cajas, etc..) que interfiera el espacio libre bajo la superficie de trabajo.



**Figura 1.** asiento muy alto, produce molestias en rodillas y empeine.



**Figura 2** asiento muy bajo, produce molestias en hombro, brazo, cuello, dificulta el retorno venos miembros inferiores

### **BIPEDESTACIÓN PROLONGADA:**

Se considera bipedestación prolongada la postura de pie que se mantiene durante más de cuatro horas en la jornada Laboral. Permanecer mucho tiempo de pie durante la jornada laboral puede empeorar diversos síntomas comunes del Embarazo, como el dolor de espalda, la fatiga, los mareos, y el edema y las venas varicosas de las piernas.

#### **Medidas Preventivas**

- Durante el primer y segundo trimestre de embarazo se deberán establecer pausas de al menos 15 minutos cada cuatro horas de trabajo en bipedestación.
- En el último trimestre, debe evitarse el mantenimiento de la postura de pie durante más de 30 minutos.
- Para ello, se puede alternar el trabajo de pie o andando con otras tareas realizadas en posición sentada (o semisentada) y con pausas de descanso adecuadas.
- Solicitar algún sistema de apoyo para colocar un pie ocasionalmente durante las tareas que se realizan de pie. Su objetivo es minimizar la fatiga y aliviar la incomodidad de las piernas y la espalda estando de pie.

#### **Medidas personales.**

- Utilizar medias de compresión venosa y de calzado cómodo, estable y seguro.
- Realizar formación en higiene postural adaptada, en estas situaciones.
- Poseer hábitos saludables de alimentación y actividad física.

#### **Bibliografía**

R.D. 487/1997, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la manipulación manual de cargas  
 Ministerio de empleo y seguridad social , INSHT "Directrices para la evaluación y protección de la maternidad en el trabajo "-  
 ErgoMater/IBV.  
 NTP 785 Ergomater: método para la evaluación de riesgos ergonómicos en trabajadoras embarazadas.