

---

## PROTOCOLO PARA LA PROTECCIÓN DEL EMBARAZO Y LA LACTANCIA

---

### Índice:

#### Presentación

1. Definiciones
  2. Procedimiento para comunicar el embarazo o la lactancia a la empresa
  3. Relación de puestos con riesgos para las trabajadoras embarazadas y en periodo de lactancia
  4. Evaluación del puesto de trabajo de la trabajadora embarazada y en periodo de lactancia
  5. Determinar los riesgos a los que están expuestas
    - 5.1 Desplazamientos
    - 5.2 Manipulación manual de cargas
    - 5.3 Movimientos repetitivos
    - 5.4 Posturas: actividades de pie y sentada
    - 5.5 Trabajo en altura
    - 5.6 Agentes psicosociales
      - 5.6.1 Personal de los centros de trabajo
      - 5.6.2 Horario de trabajo inadecuado: Jornada laboral
      - 5.6.3 Trabajo aislado o en solitario
      - 5.6.4 Trabajo con estrés, ansiedad o depresión
      - 5.6.5 Atraco
      - 5.6.6 Violencia en el trabajo
    - 5.7 Condiciones higiénicas  
Lugares acondicionados para las embarazadas y trabajadoras en periodo de lactancia
  6. Reubicación de puesto de trabajo y prestación por riesgo
  7. Formación e Información
  8. Integración normativa del protocolo
  9. Coordinación de actividades
  10. Seguimiento
- Anexo 1: Modelo de comunicación de embarazo  
Anexo 2: Formación e Información  
Anexo 3: Legislación



## Presentación

El embarazo no es una enfermedad, sino un estado natural de la vida de la mujer que merece una protección específica. Los cambios fisiológicos y psicológicos que conlleva pueden suponer que condiciones de trabajo consideradas aceptables en una situación normal dejen de serlo, tanto para la salud de la madre como para la del hijo o hija.

El objetivo de este protocolo es velar por la salud de las trabajadoras embarazadas, de los fetos, de las trabajadoras que hayan dado a luz y de las trabajadoras en periodo de lactancia y comprometer a la empresa en la aplicación de medidas de prevención y protección así como de conciliación que permita el desarrollo profesional de las mismas.

### 1. Definiciones

Según la Directiva 92/85/CEE define:

- **Trabajadora embarazada:** como la trabajadora embarazada que comunique su estado a la empresa con arreglo a las legislaciones o prácticas estatales.
- **Trabajadora que haya dado a luz:** trabajadora que haya dado a luz, en el sentido de las legislaciones o prácticas estatales, que comunique su estado a la empresa, con arreglo a dichas legislaciones.
- **Trabajadora en periodo de lactancia:** trabajadora en periodo de lactancia, en el sentido de las legislaciones o prácticas estatales, que comunique su estado a la empresa, con arreglo a dichas legislaciones.

Aunque el periodo de protección de la lactancia es de 9 meses, entendemos que debe estar garantizada por lo menos por un periodo de 12 meses.

### 2. Procedimiento para comunicar el embarazo a la empresa.

1-La trabajadora comunicará a la empresa de su cambio de situación solicitando un acuse de recibo. La falta de comunicación de esta situación no eximirá a la empresa de la adopción de medidas preventivas para estas situaciones. VER ANEXO 1

2-La empresa informará a las trabajadoras sobre los cauces existentes para la comunicación a la misma de su embarazo o lactancia.

3-Los delegados sindicales y de prevención podrán comunicar a petición de la trabajadora su situación de embarazo o de lactancia. También podrán solicitar a la empresa los datos de personas que se encuentren en esta situación.

### 3. Relación de puestos con riesgos para las trabajadoras embarazadas que hayan dado a luz y lactantes.

Desde la evaluación inicial de riesgos la empresa tiene la obligación de analizar todos los puestos de trabajo estableciendo cuales son los que presentan por sí solos riesgos o peligros para estas trabajadoras. La empresa elaborará con la participación de la RLT la relación de puestos de trabajo exentos de riesgos. Art 26.2 LPRL



#### **4. Evaluación del puesto de trabajo de la mujer embarazada, que haya dado a luz y en periodo de lactancia.**

La evaluación de riesgos se realizará en el plazo más breve desde la comunicación a la empresa. Ante cualquier cambio en la gestación la trabajadora embarazada podrá pedir una nueva revisión de su puesto de trabajo.

#### **5. Determinar los riesgos a los que están expuestas:**

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, la empresa 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, según el artículo 26 de la Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales, con el fin de evitar la exposición a los riesgos indicados.

**Riesgos:** se evitará exponer a las trabajadoras embarazadas a las siguientes situaciones:

**5.1 Desplazamientos:** La empresa, durante el periodo de embarazo o lactancia, y a petición de la trabajadora, evitará el riesgo que se puede originar durante los desplazamientos, incluso dentro de la misma plaza, y facilitará de forma inmediata el traslado de la trabajadora a otro puesto de trabajo. Si el traslado supone cambiar de centro de trabajo, el mismo será a su domicilio y en su misma localidad de residencia R.D. 1311/2005

**5.2 Manipulación manual de cargas:** Se eximirá a la trabajadora embarazada de manipular pesos, de archivar por riesgo a subirse en una escalera o a levantar cajas con peso elevado y a posiciones elevadas. Las trabajadoras en periodo de lactancia pueden experimentar cierto malestar debido al aumento de tamaño y sensibilidad de los senos por lo que se limitarán estas actividades lo máximo posible. Nota Técnica de Prevención número 413 del INSHT.

**5.3 Movimientos repetitivos:** Se evitará a la embarazada a realizar trabajos en los que el uso de máquinas dé lugar a adoptar posturas inadecuadas, con torsión lateral, o extensión más allá de la longitud del brazo.

Se adaptará el puesto de trabajo a las dimensiones ergonómicas de la trabajadora o se cambiará de puesto, según vaya evolucionando su embarazo.

**5.4 Posturas: actividades de pie y sentada.** Se le permitirá realizar ejercicios con los pies o darse un paseo y se les enseñará aquellos ejercicios que faciliten el fortalecimiento de los músculos de las partes afectadas. Realizará descansos cada dos horas como mínimo o bien cuando necesite descansar por otros problemas como vómitos o mareos, bajadas de tensión, diabetes, etc.

**5.5 Trabajo en altura:** Por el riesgo de caídas que supone, no se permitirá que el mismo sea realizado por las trabajadoras embarazadas.

## **5.6 Agentes psicosociales**

**5.6.1 Personal de los centros de trabajo:** En aquellos centros de trabajo donde trabaje una embarazada con la finalidad de no sobrecargarla de trabajo y someterla a condiciones estresantes que puedan provocarle un aborto o parto adelantado no se reducirá la plantilla, ni por motivos de vacaciones ni por bajas, sin que sean sustituidos por otra persona cualificada.

**5.6.2 Horario de trabajo inadecuado: Jornada laboral:** La embarazada o la trabajadora en periodo de lactancia deberá tener una jornada que no se realice en horario nocturno, no debiendo prolongar jornada. Se prohibirán las jornadas superiores a 8 horas diarias o 40 horas semanales desde el embarazo y durante la lactancia hasta el año después del nacimiento sin disminución de salario.

Se realizarán periodos de descansos no inferiores a 10 minutos cada dos horas y en el momento que la embarazada se encuentre indispuesta.

Se dispondrá en el área de descanso de un área donde la trabajadora pueda estar tranquila y descansar. Art 26 ley 31/95 y Directiva 92/85.

**5.6.3 Trabajo aislado o en solitario:** Se evitará que trabajen en solitario, debido a que están más expuestas al riesgo si se caen o necesitan atención médica urgente.

**5.6.4 Trabajo con estrés, ansiedad o depresión:** La empresa deberá observar y evaluar de una manera especial los riesgos psicosociales en este colectivo evitando los mismos y enseñando a la trabajadora cómo recuperar su tranquilidad o reposo.

**5.6.5 Atraco:** Se considerará como riesgo por parte de la empresa y se evitará la exposición de las mujeres embarazadas al riesgo de atraco aplicando el procedimiento para la reubicación de la trabajadora o una protección adecuada.

**5.6.6 Violencia en el trabajo:** Serán de aplicación de los protocolos para la prevención del acoso sexual y el acoso por razón de sexo.

## **5.7 Condiciones higiénicas:**

**Lugares acondicionados para las embarazadas y trabajadoras en periodo de lactancia.** La empresa facilitará a las trabajadoras en periodo de lactancia un lugar apto, con las instalaciones higiénicas adecuadas para poder amamantar o extraerse la leche materna. Asimismo facilitará que las mujeres embarazadas o en periodo de lactancia puedan abandonar sus puestos de trabajo con mayor frecuencia de lo habitual y con poco tiempo de preaviso.

## **6. Reubicación de puesto de trabajo y prestación por riesgo**

De forma inmediata o con la máxima brevedad posible si no se pueden eliminar los riesgos se debe reubicar a la trabajadora en otro puesto de trabajo.



Las medidas mencionadas tienen el carácter de provisionales hasta el momento en que no existan riesgos.

En ningún momento a la trabajadora se le remunerará por debajo de su salario actual aunque las nuevas funciones que desempeñe correspondan a una categoría profesional inferior a la suya. Si por el contrario realizara funciones superiores a las que le corresponde se le aplicará un complemento salarial mientras dure esta situación. Dicho complemento se consolidará si al final del periodo de riesgo siguiera ejerciendo estas funciones.

En caso de que no sea posible eliminar o reducir los riesgos y no se pueda trasladar a la trabajadora a otro puesto que garantice un estado de salud positivo, la empresa comunicará la situación de esta trabajadora a la Mutua de Accidentes de Trabajo y Enfermedades Profesionales o al INSS para la suspensión del trabajo por riesgo, mediante la presentación de un documento que certifique que en el puesto de trabajo existen riesgos para el embarazo y/o la lactancia y que no existe puesto alternativo a ocupar durante el tiempo que persista esta situación, tal y como señala el art. 26 de la LPRL y el art 45 y 48 del ET, art 135 y 136 de la LGSS.

## **7. Formación e Información**

La empresa deberá garantizar que cada trabajadora embarazada reciba una formación teórica y práctica suficiente y adecuada en materia preventiva, para ello adoptará las medidas adecuadas para que reciban todas las informaciones necesarias en relación con:

- Los riesgos para la seguridad y la salud de las trabajadoras en el trabajo.
- Las medidas y actividades de protección y prevención aplicables a los riesgos.
- Las medidas adoptadas de conformidad.

Estas medidas se facilitarán a través de los representantes de los trabajadores y trabajadoras; no obstante, deberá informarse directamente al personal de los riesgos específicos que afecten a su puesto de trabajo o función y de las medidas de protección y prevención aplicables a dichos riesgos.

## **8. Integración normativa del protocolo**

La empresa en su documentación de prevención desarrollará una "Instrucción" para la aplicación de este protocolo y se adaptarán todas las normas internas de prevención como los procedimientos y otras instrucciones y se incluirá en el Sistema de Gestión de Prevención de Riesgos Laborales.



### **9. Coordinación de actividades**

En virtud del RD 171/2004 la empresa titular deberá aplicar todas estas medidas a todas las trabajadoras embarazadas, en periodo de lactancia que trabajen o presten servicios en los distintos departamentos o centros de trabajo, bien sean trabajadoras de empresas contratistas o subcontratistas, estableciendo medidas de coordinación de la prevención en todas las empresas. También se aplicará a trabajadoras de Empresas de trabajo temporal.

### **10. Seguimiento**

Se realizará un seguimiento del cumplimiento y aplicación de este protocolo. Y se dotarán de medios técnicos, económicos, materiales y humanos suficientes para su aplicación.

**Anexo 1: Ejemplo de modelo de comunicación de embarazo o lactancia**

A D/Dña.....  
En su calidad de.....  
de la empresa.....  
(Lugar y fecha)

Dña..... con DNI....., con domicilio  
a efectos de notificaciones en ..... y adscrito al  
centro.....

COMUNICA que:

En la actualidad me encuentro en situación de embarazo o de lactancia, tal como se  
señala en el informe médico adjunto (opcional).

Estando en la..... semana de gestación se informa a la empresa de la  
situación, para que tenga conocimientos de los hechos y cumpla lo establecido en el Art.  
26 de la LPRL en relación a la protección de la maternidad.

Atentamente,

Firma trabajadora  
Nombre y apellidos

Recibí empresa  
Fecha  
Firma y sello

**Anexo 2: Formación e Información:**

<p><b>A las trabajadoras embarazadas</b></p>	<p>1-Cómo comunicar su embarazo                  2-Riesgos de su puesto de trabajo y como actuar                  3-Cómo trabajar ante esta nueva situación: posiciones costumbres higiénicas, alimenticias, como afrontar los cambios de humor, pausas, cambios de posturas, medidas preventivas y de protección.                  4-Cómo solicitar una evaluación del puesto de trabajo.                  5-Cómo se adaptará su trabajo conforme vaya evolucionando su embarazo.                  6-Medidas higiénicas.                  7-Ausencias con derecho a remuneración: exámenes prenatales, preparación al parto.</p>
<p><b>A las trabajadoras en periodo de lactancia</b></p>	<p>1-Como comunicar la su lactancia.                  2-Sobre los riesgos que pueden transmitir a sus hijos y como actuar.                  3-Medidas de prevención y protección                  4-Cómo mantener condiciones higiénicas en la lactancia y extracción de leche dentro del trabajo.                  5-Áreas de descanso con agua, zona para alimentación.</p>
<p><b>A los delegados y delegadas de prevención o en su defecto a la representación de las trabajadoras</b></p>	<p>1-Cómo participar en estas situaciones.                  2-Relación de mujeres afectadas.                  3-Relación de puestos con riesgos.                  4-Relación de riesgos.                  5-Comunicación de riesgos detectados.                  6-Mecanismos de comunicación.                  7-Mejoras realizadas.</p>
<p><b>A los representantes de la empresa</b></p>	<p>1-Cómo se debe actuar en cada situación.                  2-Conocimiento de los riesgos y los mecanismos de la empresa para solucionarlos. Tener una actitud positiva.</p>
<p><b>A toda la plantilla de la empresa:</b></p>	<p>1-Preparar una información básica que se deberá ampliar a aquellas trabajadoras que se encuentren en edad -fértil. Estará disponible a todas las trabajadoras.                  2-Se incluirán todos los puntos anteriores. La empresa debe publicitar en su portal y de manera efectiva a todas las mujeres en edad fértil cuales son los riesgos existentes y que medidas deben tomarse.                  3-Cómo deben actuar, la plantilla, cuando trabajan con una mujer embarazada, en periodo de lactancia o que haya dado a luz.                  4-Informarles de las prestaciones a que se tiene derecho en caso de riesgo para el embarazo La empresa debe publicitar en su portal y de manera efectiva a todas las mujeres en edad fértil cuales son los riesgos existentes y que medidas deben tomarse.</p>





### Anexo 3: Legislación

- Constitución Española: artículos 15, 43, 40.2, 9.2
- Estatuto de los trabajadores, artículo 45.1d, 48.5, 53, 54 y 39.
- Directiva 92/85/CEE, relativa a la aplicación de medidas para promover la mejora de la seguridad y la salud en el trabajo de la trabajadora embarazada, que haya dado a luz o en periodo de lactancia.
- Ley 31/1995 de Prevención de Riesgos Laborales y en especial los artículos, 15, 16, 18, 25 y 26.
- Ley 39/1999 para la conciliación de la vida familiar y laboral de las personas trabajadoras.
- Ley orgánica 3/2007 de 22 de marzo para la igualdad efectiva de hombres y mujeres. Disposición final tercera, disposición adicional XV y XVI
- Ley 2/2008 de 23 de diciembre de Presupuestos Generales del Estado
- Ley General de Seguridad Social artículos 134, 135, 136 bis.
- Real Decreto 363/1995, de 10 de marzo, por el que se aprueba el reglamento etiquetado clasificación, envasado y etiquetado de sustancias peligrosas. Modificado.
- Real Decreto 39/1997 Reglamento de los Servicios de Prevención.
- Real Decreto 486/1997 de disposiciones mínimas de seguridad y salud de los lugares de trabajo.
- Real Decreto 487/1997 sobre manipulación manual de cargas.
- Real Decreto 488/1997 sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas al trabajo que incluye pantalla de visualización de datos.
- 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.
- 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.
- Real Decreto 5/2000 de 4 de agosto: texto refundido de la Ley de Infracciones y Sanciones en el Orden Social. Art 12 y 13.
- Real Decreto 171/2004 de 30 de enero por el que se desarrolla el artículo 24 de la ley 31/95 de prevención de riesgos laborales, en materia de coordinación de actividades empresariales.
- Real Decreto 1311/2005: sobre la protección de la salud y la seguridad de los trabajadores frente a los riesgos derivados o que puedan derivarse de la exposición a vibraciones mecánicas.
- Real Decreto 1802/2008 por el que se modifica el Reglamento sobre notificación de sustancias nuevas y clasificación, envasado y etiquetado de sustancias peligrosas con la finalidad de adaptar sus disposiciones al Reglamento (CE) 1907/2006 del Parlamento Europeo y del Consejo (Reglamento REACH)
- Real Decreto 295/2009 artículo 46 por el que se regulan las prestaciones económicas del Sistema de la Seguridad Social por maternidad, paternidad, riesgo durante el embarazo y durante la lactancia natural.
- Real Decreto 298/2009 sobre medidas para promover la mejora de la seguridad y la salud en el trabajo de la trabajadora embarazada, que



haya dado a luz o en periodo de lactancia. Pendiente de la guía del Ministerio de Trabajo para orientar sobre la evaluación del riesgo durante el embarazo y la lactancia.

- Notas técnicas de prevención del INSHT número: (NTP)
  - 413: Carga de trabajo y embarazo.
  - 245: Sustancias químicas y sus efectos sobre la reproducción.
  - 414: Reproducción: fuentes de información.
  - 542: Tóxicos para la reproducción femenina.
  - 612: Promoción y Protección de la salud reproductiva.
  - 664: Lactancia materna y vuelta al trabajo.
- Guía Técnica para la evaluación y prevención de riesgos relativos a la utilización de equipos de pantalla de visualización.
- Protocolo de vigilancia médica de pantallas de visualización de datos.
- Protocolo de vigilancia médica de manipulación de cargas.
- Protocolo de vigilancia médica para posturas forzadas.
- Protocolo de vigilancia médica para radiaciones ionizantes.
- Protocolo de vigilancia médica para ruido.
- “Documento sobre límites de exposición profesional para agentes químicos en España” publicado por el Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo.
- Comunicación de la Comisión COM (2000) 466 final de 5 de octubre de 2000 sobre las directrices para la evaluación de agentes químicos, físicos y biológicos así como los procedimientos industriales considerados peligrosos para la salud o seguridad de la trabajadora embarazada, de la trabajadora lactante o para la trabajadora que haya dado a luz recientemente
- Comunicación de la Comisión COM (2001) 262 final de 14 de junio de 2000 sobre la estrategia comunitaria en materia de alteradores endocrinos-sustancias de las que se sospecha interfieren en los sistemas hormonales de seres vivos y animales COM (1999) 706
- Reglamento CE 1907/2006
- Reglamento (CE) nº 1272/2008 del Parlamento Europeo y del Consejo, de 16 de diciembre de 2008, sobre clasificación, etiquetado y envasado de sustancias y mezclas.
- Asociación Española de Pediatría (AEP). Orientaciones para la valoración del riesgo laboral durante la lactancia natural. 2008
- Guía Sindical para la prevención de riesgos para la reproducción, el embarazo y la lactancia. CCOO
- Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales (MTAS). Guía de buenas prácticas para la mejora de la seguridad y la salud en el trabajo por razones de reproducción y maternidad. Instituto de la Mujer. 2002
- Sociedad Española de Ginecología y Obstetricia (SEGO). Orientaciones para la valoración del riesgo laboral y la incapacidad temporal durante el embarazo. 2008.
- Fábrica Nacional de Moneda y Timbre: pesos de las monedas.