

# Ergonomía para mujeres trabajadoras embarazadas

A partir del cuarto mes se calcula que la cintura de una mujer en estado de embarazo aumenta en promedio un 27% y su peso alrededor de 17%. De igual manera se va disminuyendo su capacidad de movimientos en cuanto a alcance y giro, lo que significa el valorar algunas condiciones especiales para su área de trabajo. Según la Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo se deben tomar en cuenta las siguientes recomendaciones:



## + ¿Qué debe evitar?

- Permanecer caminando o en pie por periodos que sean superiores o iguales a dos horas (en algunos casos, se aconseja no sobrepasar la hora, de acuerdo con el mes de embarazo).
- Laborar más de ocho horas diarias.
- Levantar objetos de más de 10 kilogramos y/o hacerlo desde el suelo.
- Realizar movimientos repetitivos, especialmente en casos como líneas de ensamble o manuales.
- Rotación por turnos nocturnos.

## + Se recomienda

- Caminar con moderación. El estar de pie o sentada de manera prolongada no es saludable.
- Evitar trabajar en lugares donde haya menos de seis grados de temperatura o más de 36.
- No exponerse a niveles de ruido de más de 85 decibelios (dB). Una conversación normal puede ser de aproximadamente 65 dB y, por lo general, un grito es de 80 dB.
- Colocar herramientas y materiales cerca del cuerpo y tener más espacio en su área de trabajo.
- Contar con un asiento confortable o ajustable, con soporte en la zona lumbar.

