

Universidade de Vigo	<b>FICHA DE PREVENCIÓN DE RISCOS LABORAIS</b>
Ref.: FPRL 01-13 Páx. 1 de 1	<b>INFORMACIÓN DE RISCOS DURANTE O EMBARAZO E LACTACIÓN</b>
<b>TRABALLO DE OFICINA</b>	

### IDENTIFICACIÓN DE RISCOS

#### DURANTE O EMBARAZO


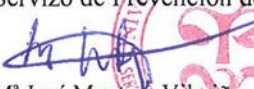
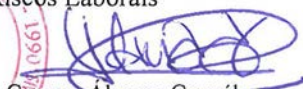
- **CARGA ESTÁTICA POR POSTURA FORZADA** (postura sentada): Cando se mantén unha postura sentada por longos períodos de tempo, as posibles consecuencias poden ser dor de costas, patoloxía vascular (edemas e varices), etc.
- **CARGA MENTAL**: Pode ocasionar aumento da fatiga, patoloxía osteomuscular, patoloxía vascular, estrés.

#### DURANTE A LACTACIÓN

- **CARGA MENTAL**: Pode ocasionar unha diminución da secreción láctea.

### MEDIDAS PREVENTIVAS RECOMENDADAS

- Ordene os seus elementos de traballo de forma que as tarefas que realice con maior frecuencia poida levalas a cabo do xeito máis cómodo, é dicir, dentro do espazo que, estando sentada e aproximada á mesa abarca cos brazos.
- Séntese na cadeira botándose cara atrás ata que a zona lumbar das costas se apoie no respaldo, axuste a altura do asento de maneira que os codos queden aproximadamente á altura da superficie na que vai traballar, axuste a altura do respaldo de forma que a prominencia do respaldo quede á altura da zona lumbar. Comprobe que os seus pés están ben apoiados no chan, os xeonllos en ángulo recto, as coxas horizontais e as cadeiras en ángulo de 90° co tronco, si feito isto, ve que non pode apoiar os pés con comodidade, utilice un repousapés.
- Asegúrese de dispoñer de suficiente espazo para mover as pernas baixo a superficie de traballo na postura sentada.
- Evite estar sentada máis de dúas horas seguidas sen cambiar de posición, para minimizar a dor de costas e favorecer o retorno venoso das pernas. Por exemplo levántese e estire as pernas cando o necesite, de un paseo breve cada dúas horas, ou alterne as tarefas que impliquen estar sentada con outras que se realicen de pé e andando.
- Adopte posturas correctas e evite posturas forzadas ou extremas ao realizar as tarefas.
- Realice pausas de cinco minutos tras cada hora de traballo.

REALIZADO	MODIFICADO
<p>Servizo de Prevención de Riscos Laborais</p>  <p>M<sup>o</sup> José Montero Vilarino </p> <p>Carmen Álvarez González </p> <p>Data: 19/12/2013</p>	<p>Data:</p>