

Universidade de Vigo	FICHA DE PREVENCIÓN DE RISCOS LABORAIS
Ref.: FPRL 05-14 Páx. 1 de 1	INFORMACIÓN DE RISCOS DURANTE O EMBARAZO E LACTACIÓN PERSONAL DOCENTE CON TRABALLO DE DESPACHO E AULA

IDENTIFICACIÓN DE RISCOS

DURANTE O EMBARAZO

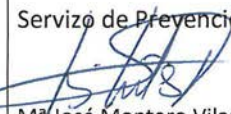
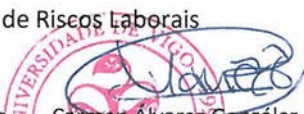

- CARGA ESTÁTICA POR POSTURA FORZADA (postura sentada/de pé): Cando se mantén unha postura sentada/de pé por longos períodos de tempo, as posibles consecuencias poden ser dor de costas, patoloxía vascular (edemas e varices), etc.
- MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS: Pode provocar dor de costas, lesións fetales, desprazamento de placenta, etc.
- CARGA MENTAL: Pode ocasionar aumento da fatiga, patoloxía osteomuscular, patoloxía vascular, estres.

DURANTE A LACTACIÓN

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

MEDIDAS PREVENTIVAS RECOMENDADAS

- Non permaneza en posición de pé ou sentada durante períodos prolongados, realice cambios de postura e descansos periódicos
- Adopte posturas correctas e evite posturas forzadas ou extremas ao realizar as tarefas
- 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 90º co tronco. Se 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.
- Non manipule cargas superiores a 3 Kg..
- Na medida do posible organice e planifique o traballo marcando prazos e ritmos que eviten situacións de estrés.

REALIZADO	MODIFICADO
<p>Servizo de Prevención de Riscos Laborais</p> <p> </p> <p>M^a José Montero Vilarinho Carmen Álvarez González</p> <p>Data: 31/07/2014</p> 	<p>Data:</p>