

### Efectos sobre la madre y el feto

La proporción de mujeres que trabajan y que lo continúan haciendo durante el embarazo va en aumento. Para una mujer, el trabajo puede afectar al proceso reproductivo. Si estás embarazada, ten en cuenta que el desempeño de tu actividad laboral puede afectarte a ti y al feto. Por eso, es muy importante que sepas lo que supone ir a trabajar embarazada. De todas maneras, el consejo profesional médico es el que debe primar en todas las actividades que lleves a cabo durante el embarazo.



Los efectos del trabajo sobre la madre

La mujer embarazada suele ser más sensible a varios factores de riesgo laboral que sus compañeros varones o mujeres no gestantes, incluyendo la exposición a agentes físicos, químicos, biológicos y otras condiciones de trabajo.

Los factores relacionados con la ergonomía pueden tener efectos adversos durante la gestación. Estos riesgos pueden venir por culpa del trabajo pesado, las posturas inadecuadas y determinadas condiciones del entorno y de la organización del trabajo. Todos ellos pueden tener consecuencias negativas tanto para la madre como para el feto.

Si estás embarazada, el trabajo físico puede provocarte diversas disfunciones en tu cuerpo. Estas son algunas de las más corrientes:

-

Hipertensión arterial gestacional.

El trabajo físico puede provocarte hipertensión o preeclampsia (desarrollo de presión sanguínea alta y proteína en la orina después de la semana 20 del embarazo, que puede estar asociada con la hinchazón de la cara y las manos). Además, si trabajas de pie mucho tiempo

también influye.

-

Molestias músculo-esqueléticas.

El trabajo físico también puede agravar el dolor lumbar propio de la gestación, al igual que si estás mucho tiempo de pie, las posturas forzadas del tronco, y estar sentada mucho tiempo con apoyos inadecuados. En cuanto a los brazos y manos, los factores que contribuyen a la aparición de molestias son las posturas forzadas, los movimientos repetitivos y/o hacer fuerza.

-

Fatiga.

La fatiga del embarazo puede empeorar cuando se hacen grandes esfuerzos. Además, si estás mucho tiempo quieta (de pie o sentada) te cansas mucho más que si haces algo sin gran esfuerzo.

-

Mareos.

Los mareos comunes durante el embarazo pueden empeorar si estás mucho tiempo de pie en sitios calurosos.

-

Problemas de las piernas (edema, venas varicosas).

Son efectos comunes del embarazo que se agravan si estás mucho tiempo de pie o sentada. En este último caso, cuando la silla comprime las corvas o la parte posterior de los muslos, también pueden empeorar estos problemas de las piernas.

Los efectos en el feto

Si realizas trabajo físico pesado (llevar cargas pesadas y/o repetitivas, mucho esfuerzo físico, tienes que inclinarte muchas veces o estar en cuclillas, etc.), estás mucho tiempo de pie y realizas un horario laboral excesivo, el feto corre riesgos tales como:



-

Parto prematuro.

Es el que se produce antes de las 27 semanas de gestación del feto (la mayoría de los embarazos duran entre 38 y 42 semanas).

-

Bajo peso del recién nacido.

Los recién nacidos que tienen un peso inferior a los 2,5 kg se considera que no poseen un peso adecuado.

-

Aborto espontáneo.

-

Defectos congénitos.

Malformaciones congénitas como defectos esqueléticos, cardiovasculares o del sistema nervioso central.