

# SALUD LABORAL

n.º 592

## ¿Cuándo hay que pedir la baja por riesgo en el embarazo? (y II)



### ¿Cuándo debes pedir la baja por embarazo?

Cuando las condiciones laborales no son las adecuadas para que una mujer embarazada pueda seguir con su trabajo habitual, ésta debe solicitar la baja por riesgo de embarazo. Pero, ¿en qué momento y cuáles son los riesgos y factores que pueden ser la causa para pedir la baja?

La solicitud de la baja por embarazo habrá que pedirla en el momento en el que ya no puedas trabajar más o debas hacerlo por prescripción médica. Cabe señalar que como documento “de referencia”, la Sociedad Española de Ginecología y Obstetricia ha elaborado una tabla de recomendaciones sobre cuándo habría que interrumpir la actividad laboral en función de la actividad física que implique el trabajo. También, las diferentes Administraciones elaboran protocolos de procedimiento por riesgo laboral durante el embarazo o lactancia natural en el que se especifican los riesgos y el momento de coger la baja.

A continuación, os indicamos las referencias sobre las que trabaja esta tabla que indica cuando hay que solicitar la baja por embarazo. Sobre los valores que figuran en la misma, en caso de parto múltiple, la baja se adelanta entre dos y tres semanas, dependiendo de la actividad.

#### **Baja en el embarazo en la semana 37.**

- Trabaja sentada o con actividad física ligera.
- Está de pie menos de cuatro horas al día y menos de 30 minutos por hora.
- Se agacha por debajo de la rodilla menos de dos veces por hora.
- Sube escaleras menos de 4 veces por turno.
- Levanta menos de cinco kilos de peso menos de cuatro veces por turno.

#### **Baja en el embarazo en la semana 30.**

- Está de pie de forma intermitente más de 30 minutos por hora.

#### **Baja en el embarazo en la semana 26.**

- Se agacha de dos a nueve veces por hora.
- Sube escaleras cuatro o más veces por turno.
- Carga peso (menos de cinco kilos cuatro o más veces por turno o de cinco a diez kilos menos de cuatro veces por turno).

#### **Baja en el embarazo en la semana 22.**

- Pasa de pie más de cuatro horas al día seguidas.

#### **Baja en el embarazo en la semana 18.**

- Se agacha (por debajo de la rodilla) más de diez veces por hora.
- Carga peso de más de diez kilos cuatro o más veces por turno.
- Estas serían las directrices que marcan el cuándo pedir la baja por embarazo en función de la semana y el trabajo que desarrollemos, pero como ya he mencionado antes, pueden influir otros factores.

## Factores de tu trabajo que pueden influir para pedir la baja por embarazo

También debes controlar tu cansancio y el riesgo que puedas estar teniendo si trabajas con la misma postura durante toda la jornada laboral, ya sea sentada o de pie, o tienes que levantar regularmente peso.

Se pueden establecer los siguientes factores de riesgo:

**Mucho tiempo de pie:** trabajar de pie más de tres horas seguidas es un factor de riesgo de parto prematuro, sobre todo si hay varices (podemos utilizar medias de compresión para mejorar la circulación). Si no podemos sentarnos a ratos, es aconsejable contemplar la posibilidad de intercambiar funciones con otro compañero que desarrolle una actividad más sedentaria.

**Mucho tiempo sentada:** la lumbalgia (dolor en la zona lumbar), que a veces se convierte en ciática (cuando se comprime el nervio ciático), es un problema común al final del embarazo que suele agravarse si pasamos muchas horas sentadas en la misma postura. Si este es el caso, es recomendable dar un pequeño paseo cada dos horas, momento que podemos aprovechar para estirar la espalda. A veces, los dolores de espalda también están asociados a una mala higiene postural o al uso de mobiliario inadecuado en el trabajo.

**Levantar peso:** manipular una carga superior a tres kilos puede entrañar riesgo, sobre todo si se realiza el movimiento mal.

**Tener estrés:** Si además de estar embarazada, te han diagnosticado estrés tienes riesgo de padecer un parto prematuro de modo que es mejor solicitar la baja y consultar con el médico cuando es mejor hacerlo.

**Sentirse cansada:** Tener una jornada laboral que se resuelva en que acabes cansada significará que tengas que solicitar la baja porque puedes estar en riesgo. Otra opción es que puedas tomar una siesta al mediodía.



Con demasiada frecuencia se ponen de manifiesto situaciones de desprotección por parte de los empleadores en los supuestos de embarazo o lactancia, lo que puede ocasionar grandes daños. Por eso, desde USO les instamos a que cumplan con la legislación vigente en materia de protección de trabajadoras especialmente sensibles como las mujeres embarazadas.

Teniendo en cuenta la cantidad de denegaciones de solicitudes de baja laboral en embarazos de riesgo, desde USO consideramos que es necesario revisar el actual contenido de la legislación por Incapacidad Temporal con el objetivo de buscar mejoras legislativas atendiendo al historial de situaciones de desprotección generadas en los últimos años.

Aunque en los últimos años se han realizado grandes avances en el ámbito de protección laboral durante el embarazo y lactancia, somos conscientes de que aún hay muchas deficiencias. Por eso, desde USO, trabajamos para preservar la seguridad y salud de estas trabajadoras y de sus descendientes.



*Imma Badia Camprubí*  
Secretaria de Acció Sindical  
y Salud Laboral de FEUSO