Año Nuevo, Empleo Nuevo: Trabajar con seguridad durante el embarazo o al dar pecho

Por Ginger Nichols, Consejera de Genética en MotherToBaby Connecticut
Traducido por: Tania Tetz, MPH, CHES, & Luisa Hansen, MotherToBaby Utah

A veces el año nuevo trae ideas de encontrar un empleo nuevo. Hasta esos felices en su empleo actual a veces usan el año nuevo para avanzar en su carrera. Si usted ha pensado a cerca del embarazo, o ya está embarazada o está dando pecho, hay la posibilidad de que ha pensado más a cerca de las exposiciones que le preocupen.

Como consejera de genética prenatal, he notado algo en común entre las mujeres que trabajan. Muchas mujeres no se preocupan mucho acerca de posibles peligros laborales al inicio de sus carreras. Cuando empiezan a planear una familia o se dan cuenta que están embarazadas, muchas mujeres llaman para preguntar a cerca de la seguridad laboral. Con una vida nueva en sus mentes, muchas mujeres empiezan a ver su medio ambiente con un ojo más crítico.

Para esas de ustedes que están planificando un embarazo, ahora es un buen tiempo para hacer sus preguntas relacionadas con la seguridad laboral a su proveedor del cuidado de la salud o comuníquese comunicarse con un especialista en MotherToBaby. El aprender a cerca de posibles exposiciones laborales antes del embarazo puede darle tiempo para decidir si necesita considerar medidas extras de seguridad. No se olvide considerar las exposiciones laborales que tenga su compañero.

Las exposiciones laborales pueden incluir:

- químicos
- metales
- gas para anestesia
- radiación
- ruidos fuertes
- calor o frio extremos
- trabajo físico estrenuo
- movimientos repetitivos
- vibraciones en todo el cuerpo
- agentes que causan infecciones (virus, enfermedades)
- daño
- estrés emocional
- rotaciones de turno

En general, las exposiciones pueden pasar por medio de: inhalar substancias (ej. respirar un gas, polvo, o vapor en sus pulmones), absorción por la piel, o ingestión (ej. comer o beber).

Hay veces que los empleados llevan substancias peligrosas (polvo, químicos, hojuelas de metal) a casa en sus zapatos o ropa. Esta es una de las razones por lo cual es importante hablar con su compañero u otros adultos que viven en su casa a cerca de su lugar de empleo.

Mientras la lista de posibles peligros parezca larga, deberíamos recordar que solo porque trabajamos cerca del posible peligro, eso no significa que estamos actualmente expuestos al peligro. Lo más importante es que el empleo, por lo

general, se ha considerado como beneficio para la salud materna y el resultado del embarazo. Esto se debe a los beneficios financieros y sociales al trabajar, y algunos lo llaman el "efecto saludable del empleado". La mayoría de los problemas de salud que han sido asociados con exposiciones laborales no afectan nuestra habilidad para quedar embarazadas o para tener un embarazo saludable y a término completo.

La Administración de Seguridad y Salud Ocupacional (OSHA) del Departamento de Labor de los Estados Unidos requiere que sus jefes provean un lugar de empleo seguro para los empleados. Estas medidas de seguridad laborales se crearon principalmente con adultos en mente (hombres y mujeres no embarazadas); no un bebé en desarrollo. A parte, los peligros laborales que puedan afectar un embarazo son difíciles de estudiar. Así que puede que sus proveedores de la salud no siempre sepan cómo una verdadera exposición puede afectar un embarazo. Al seguir los propios procedimientos de seguridad, las exposiciones laborales se pueden mantener a niveles debajo de los que puedan afectar su salud o su embarazo.

¿Qué debo de preparar para discutir si estoy preocupada acerca de posibles exposiciones en mi lugar de empleo?

- Empleador/Posición
- Cuánto tiempo tiene trabajando ahí
- Descripción de sus labores antes y durante el embarazo
- Exposiciones que le preocupan
- Equipo de protección personal (PPE) (guantes, ropa, mascarillas, lentes)
- Ventilación en el lugar de empleo (ej. extractores, abanicos, ventanas que pueda abrir)
- Alimentos o bebidas en el área de trabajo (ej. ¿Guarda sus alimentos en el área designada para eso?)
- Cualquier síntoma de salud en usted o sus compañeros de trabajo
- Cualquier reporte disponible tales como: niveles de plomo en la sangre, calidad de aire, o del agua.
    - A veces un higienista industrial puede visitar su lugar de empleo para revisar su lugar de trabajo o para tomar muestras para examinar (aire, agua, superficies) si hay contaminación.
- Para los que trabajan alrededor de químicos, ellos pueden preguntar a cerca de las Hojas de Información de la Seguridad (SDS o MSDS)
- Otros trabajos / pasatiempos durante el embarazo

¿Qué son las Hojas de Información de la Seguridad?

La mejor manera de averiguar que químicos se encuentran en los productos que usted utiliza en el trabajo, o en los productos a su alrededor, es por medio de una copia de las Hojas de Información de la Seguridad (SDS; previamente llamadas las Hojas de Información de la Seguridad del Material-MSDS). Las SDS son preparadas por los fabricantes de químicos y contienen la información del producto. Es requerido que su lugar de empleo tenga las SDS de cada químico peligroso utilizado en el trabajo en un lugar disponible y accesible para los empleados. La mayoría de los SDS/MSDS se pueden encontrar en el internet.

Junto con la lista de ingredientes peligrosos, la SDS también describe cómo manejar y guardar el producto. La hoja también puede incluir recomendaciones para PPE, y como limpiar un derrame, o que tipo de primeros auxilios usar en caso de una exposición accidental.

A veces, un ingrediente peligroso se puede marcar como "secreto comercial" o "formula propietaria". Uno puede aprender más acerca de los químicos en esta fórmula propietaria al contactar al fabricante a la dirección o teléfono que se encuentran en la SDS. Si el producto no contiene ingredientes peligrosos, estará especificado.

Junto con la lista de los ingredientes que se consideran peligrosos, la SDS puede incluir los niveles de exposición que se permiten. Probablemente haya escuchado de estos límites por otros nombres como: Valor de límite umbral (TLV) o Límite de exposición permisible (PEL). TLV y PEL son límites de exposición máxima permitida en el lugar de empleo. Un higienista industrial puede hacer evaluaciones del lugar de empleo para determinar si hay exposiciones mayores que los niveles permitidos. Estos límites son designados para minimizar los efectos a la salud en empleados no embarazados. Así que no se puede suponer que los niveles de exposición debajo del TLV o PEL pueden ser seguros

para una mujer embarazada y/o su feto.

¿Qué clase de medidas de seguridad pueden usarse?

Todo empleador debe proveer a sus empleados el equipo de protección personal (PPE, por sus siglas en ingles) para el desempeño del trabajo en situaciones que pueden ser peligrosas. Algunos artículos del equipo de protección personal incluyen los guantes, zapatos, delantal, vestimentas, protección del oído, mascarillas, y otros artículos de ventilación como extractores o filtros de aire.

- Use el equipo de protección personal que es recomendado para su tipo de trabajo.
- Use el equipo de protección personal bajo cualquier circunstancia, no solo cuando este embarazada.
- Manténgase al día de cómo utilizar el equipo de protección personal.
- Asegúrese de que su extractor y mascara antigás estén funcionando adecuadamente.
- Si utiliza un equipo de respiración (como la máscara antigás), asegúrese de que le quede de buen tamaño. Recuerde que su cuerpo va cambiando al progresar en el embarazo y este tipo de equipo debe de ser ajustado a su tamaño.
- Si utiliza una máscara antigás, recuerde que estos filtros no compensan por la ventilación apropiada permanente, como las campanas de extracción, los conductos de extracción y los extractores de aire.
- Si el equipo de protección personal adecuado no está disponible en su área laboral, asegúrese de pedírselo a su empleador.

Considere una consulta con un especialista de salud ocupacional o un higienista industrial que le puede conseguir información específica al desempeño de su trabajo respectivo.

¿Dónde puedo informarme con más detalle acerca de cómo reducir la exposición a peligros potenciales en mi área de trabajo?

MotherToBaby tiene una hoja informativa que provee información general y recomendaciones para trabajar de manera segura con el título Peligros en la salud reproductiva en el lugar de trabajo. Hay otras hojas informativas acerca de exposiciones laborales específicas como enfermedades infeccionas, plomo, pintura y pesticidas. También puede encontrar hojas informativas específicas a las labores con animales, en salones de belleza, y para aquellos que trabajan en laboratorios con máquinas de rayos-x. Nuestra colección completa está disponible al visitar el sitio de internet https://mothertobaby.org/es/hojas-informativas/.

Usted también puede ponerse en contacto con un higienista industrial o especialista de medicina ocupacional. Puede empezar la búsqueda en la escuela de medicina de su universidad local o por medio de la Asociación Americana de Higiene Industrial: https://www.aiha.org/about-ih/pages/find-an-industrial-hygienist.aspx. Higienistas industriales pueden proveerle una evaluación personal para el mejoramiento de sus condiciones de trabajo si es necesario, y le pueden ofrecer consejos de como su empleador puede implementar estos cambios. El Instituto Nacional de la Salud y Seguridad Ocupacional (NIOSH por sus siglas en inglés) tiene un servicio gratis llamado Evaluación de Peligros de Salud (HHE, por sus siglas en ingles), lo cual le puede dar recomendaciones a su empleador acerca de los peligros de salud que puede presentarse en su lugar de trabajo, y pueden ofrecer sugerencias para mejorar la seguridad de su área laboral. Para conocer más, visite la página de internet: https://www.cdc.gov/niosh/hhe/

Feliz año nuevo, nuevo trabajo y nuevo bebe.

La licenciada Ginger Nichols es consejera certificada de genética basada en Farmington, Connecticut. Ella trabaja para MotherToBabyCT, un programa que reside en UCONN Health, en la División de Genética Humana, del Departamento de Ciencias de Genome y Genetica. Sus títulos incluyen una licenciatura de ciencias en Biología y Sociología otorgado por Juanita College y un título post-grado en medicina genética otorgado por la Universidad de Cincinnati. Sus intereses personales incluyen las exposiciones ocupacionales y ambientales.

Acerca de MotherToBaby

***MotherToBaby** es un servicio de la Organización de Especialistas en Información de Teratología (OTIS), un recurso sugerido por varias agencias incluyendo los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). Si usted tiene preguntas sobre las exposiciones durante el embarazo y la lactancia, llame gratuitamente a MotherToBaby al 866-626-6847 o comuníquese por texto a **nuestro nuevo número de texto (855) 999-3525**. Usted también puede visitar nuestra página web **www.MotherToBaby.org/es** para ver una colección de hojas informativas relacionadas con docenas de virus, medicamentos, vacunas, alcohol, enfermedades, u otras exposiciones durante el embarazo y la lactancia materna. Conéctese con todos nuestros recursos descargando la nueva app gratuita de MotherToBaby, disponible en las tiendas de **Android** e **iOS**.*

Referencias seleccionadas:

Feinberg JS & Kelley CR (1998) Pregnant Workers: A Physician's Guide to Assessing Safe Employment; West J Med; 168(2): 86-92.

Frazier L & Hage M (1998) Reproductive Hazards of the Workplace. New York: Van Nostrand Reinhold.

Frazier L, Jones T (2000) Managing Patients with Concerns About Workplace Reproductive Hazards. JAMWA 55(2): 80-84.

The American College of Obstetrics and Gynecology (ACOG). 2017. Committee Opinion Number 313. The Importance of Preconception Care in the Continuum of Women's Health Care. Available at: https://www.acog.org/Clinical-Guidance-and-Publications/Committee-Opinions/Committee-on-Gynecologic-Practice/The-Importance-of-Preconception-Care-in-the-Continuum-of-Womens-Health-Care

¿Preguntas? Llame al 866.626.6847 | Texto 855.999.3525 | Correo electrónico o chat en MotherToBaby.org .

Descargo de responsabilidad: las hojas informativas de MotherToBaby están destinadas a fines de información general y no deben reemplazar los consejos de su proveedor de atención médica. MotherToBaby es un servicio de la Organización sin fines de lucro de Especialistas en Información de Teratología (OTIS). Copyright de OTIS, 7 de febrero de 2018.