Riesgos para la salud reproductiva en el lugar de trabajo Consejos para la seguridad en el trabajo

Esta hoja trata sobre las exposiciones que podrían darse en algunos entornos laborales y ofrece orientación sobre cómo reducir algunas de estas exposiciones. Esta información no debe usarse como un sustituto de la atención médica o los consejos de su proveedor de atención de salud.

¿Qué tipos de peligros podría haber en un lugar de trabajo?

Esta hoja informativa destaca los productos químicos y los metales; sin embargo, hay muchos tipos de peligros en el lugar de trabajo. Otros peligros en el lugar de trabajo incluyen: gases anestésicos, radiación ionizante, ruido fuerte, calor extremo o estrés por frío extremo, esfuerzo físico extenuante, movimientos repetitivos, vibración de todo el cuerpo, agentes infecciosos, lesiones/traumatismos, estrés emocional y cambios de turno.

A veces, los trabajadores llevan a casa sustancias peligrosas (polvo, polvo, productos químicos, escamas de metal) en sus zapatos o ropa. Debido a esto, también es importante que hable con su pareja u otros adultos que vivan en su hogar sobre los peligros en su lugar de trabajo.

En general, las exposiciones pueden ocurrir a través de: inhalación de sustancias (respirar un gas, polvo, polvo o vapor hacia los pulmones), absorción a través de la piel o ingestión (comer o beber).

¿Cómo pueden las exposiciones en el lugar de trabajo afectar mi salud?

Para muchas posibles exposiciones en el lugar de trabajo, no se han realizado estudios para ver cómo podrían afectar la fertilidad o el embarazo de una persona. Sin embargo, las exposiciones en el lugar de trabajo pueden afectar otras áreas de la salud, como: asma, reacciones alérgicas o cáncer. Por esta razón, es conveniente que todos los trabajadores resguarden su salud en el lugar de trabajo, incluso si no están embarazadas o no pueden quedar embarazadas.

¿Cómo puedo obtener más información sobre los productos químicos en mi lugar de trabajo?

La mejor manera de averiguar qué sustancias químicas hay en los productos que usa, o en los productos que se usan a su alrededor, es obtener una copia de las hojas de datos de seguridad de ese producto. Las hojas de datos de seguridad a veces se denominan SDS para abreviar. El lugar de trabajo debe asegurarse de que las SDS estén disponibles y sean fáciles de encontrar para todos los productos químicos/productos utilizados en un lugar de trabajo. La SDS describe cómo manipular y almacenar correctamente los productos químicos utilizados en su lugar de trabajo. Sin embargo, la mayoría de las SDS no brindan información útil sobre los riesgos reproductivos, porque las hojas no pueden dar cuenta de la cantidad (nivel, tiempo) de exposición.

Es útil recordar que aunque una sustancia o condición potencialmente dañina pueda estar presente en su lugar de trabajo, no significa que esté en riesgo de exposición. Además, percibir un olor no significa que haya tenido una exposición significativa. Si se siguen los procedimientos de seguridad y manipulación adecuados, es probable que las exposiciones se mantengan por debajo de los niveles que afectarían su salud o su embarazo.

¿Cómo puedo reducir mi exposición a peligros potenciales en mi lugar de trabajo?

Considere hablar con un especialista en salud ocupacional o un higienista industrial que pueda brindarle información específica para su lugar de trabajo.

Los empleadores son responsables de asegurarse de que el lugar de trabajo sea seguro para todos los trabajadores. Si hay inquietudes sobre la seguridad en el trabajo, podría considerar discutir lo siguiente con su lugar de trabajo:

- Sustitución: ¿Hay alguna sustancia química más segura que pueda sustituir a la que nos preocupa?
- Escape local: ¿Se puede usar un escape local para reducir la exposición? (por ejemplo, campanas extractoras)

Además, a continuación se describen algunas buenas medidas básicas de protección para cualquier trabajador:

- Si come en el lugar de trabajo:
  - No coma ni beba en una estación de trabajo. Coma solo en las áreas designadas para comer.
  - Lávese bien las manos antes de comer o beber.
  - Guarde sus alimentos y bebidas en un refrigerador que sea solo para alimentos.
- Si fuma, intente dejar de hacerlo. No fume en el trabajo. Si fuma, lávese las manos antes y después de fumar un cigarrillo para evitar inhalar o tragar productos químicos que pueda tener en las manos.
- Si está expuesto al polvo o polvos en el trabajo, considere tener otro juego de ropa y zapatos que pueda permanecer en el trabajo. De esta manera, puede llevar ropa y zapatos limpios a casa. Pregunte si su empleador puede proporcionarle ropa de trabajo que pueda lavarse en el lugar de trabajo. Si debe llevar su ropa de trabajo a casa para lavarla, manténgala separada de la ropa de su familia.
- Si su trabajo requiere que esté sentado o de pie durante largos periodos de tiempo, tome descansos breves y regulares de aproximadamente 5-10 minutos cada 2 horas. Cambie de posición sentándose o dando un paseo.
- Asegúrese de que los desechos nocivos o la basura se eliminen correctamente en recipientes con tapas. Asegúrese de que las tapas estén bien cerradas en los recipientes cuando no estén en uso.
- Si hay un derrame o una fuga de productos químicos, siga los procedimientos de seguridad adecuados, tal como lo indica su empleador y la SDS, para limpiar el área.
- Asegúrese de que todas sus vacunas estén al día.

¿Qué tipo de protección de seguridad se puede utilizar?

Todos los lugares de trabajo deben proporcionar el equipo de protección personal (EPP) adecuado para manejar y trabajar en situaciones peligrosas. Algunos ejemplos de equipos de protección incluyen guantes, zapatos, delantales, batas, protección para los oídos, capuchas o máscaras.

- Use lo que está disponible y lo que requiere para su trabajo.
- Use equipo de protección en todo momento, no solo durante el embarazo.
- Mantenga actualizada su capacitación sobre cómo usar correctamente el EPP.
- Asegúrese de que las capuchas, los respiradores y otros equipos funcionen correctamente o se hayan mantenido/inspeccionado correctamente.
- Asegúrese de que todas las capuchas, respiradores y otros equipos se limpien con regularidad y de forma adecuada.
- Si usa equipo de protección (como un respirador), asegúrese de que le quede bien. A medida que el cuerpo cambia durante el embarazo, es posible que sea necesario reajustar el equipo de protección.
- Si usa un respirador, recuerde que los respiradores no reemplazan la ventilación de escape permanente adecuada (como campanas extractoras, conductos de escape y/o ventiladores de escape). Los respiradores están diseñados para usarse solo por un corto período de tiempo.
- Si el equipo de protección adecuado no se encuentra actualmente en su lugar de trabajo, pregúntele a su empleador cómo conseguirlo.

¿Qué pasa si me siento enfermo mientras estoy en el trabajo?

Si tiene problemas de salud o los problemas de salud empeoran mientras está en su lugar de trabajo, informe a su proveedor de atención médica.

Usted y su empleador pueden consultar con un higienista industrial, quien puede asegurarse de que el equipo de protección adecuado esté en su lugar y funcione correctamente.

¿Qué debo decirle a mi proveedor de atención médica sobre mi lugar de trabajo?

Cuando se prepare para hablar sobre las preocupaciones sobre las exposiciones en el lugar de trabajo con sus proveedores de atención médica, un experto de MotherToBaby o un higienista industrial, será útil recopilar información con anticipación. Tenga una lista de los productos químicos con los que trabaja o con los que está presente. Traiga una copia de la etiqueta del producto y SDS. Escriba cómo trabaja con la exposición que le preocupa, la cantidad de tiempo que trabaja con ella y cómo se protege.

Además, discuta cómo es su día típico en el trabajo y si tiene un horario de turnos cambiantes. Describa tareas como levantar objetos pesados o si puede estar cerca de radiación o ruidos fuertes. No olvide hablar sobre todos sus trabajos si tiene más de uno. Piense también en pasatiempos, como el arte o la fabricación de joyas, que podrían exponerlo a peligros.

¿Qué pasa si todavía estoy amamantando cuando regrese al trabajo?

Si necesita extraer y almacenar leche en su lugar de trabajo, use una sala limpia para extraer leche. Lávese siempre las manos antes de manipular el equipo extractor de leche y los recipientes de almacenamiento de leche. Si está utilizando un refrigerador de trabajo para almacenar la leche extraída, asegúrese de que sea uno que sea solo para que los trabajadores almacenen sus alimentos. Continúe siguiendo prácticas de trabajo seguras para reducir la exposición a peligros potenciales. Si tiene inquietudes sobre la lactancia, hable con su proveedor de atención médica.

¿Dónde puedo obtener más información?

Comuníquese con MotherToBaby para encontrar un servicio que pueda brindarle información. Algunos lugares de trabajo tienen oficiales de seguridad que pueden ayudarlo a saber si está usando las protecciones correctas. También puede contactar a un higienista industrial o especialista en medicina del trabajo fuera de su lugar de trabajo; intente buscarlos en una universidad médica local. Los higienistas industriales deben poder proporcionar una evaluación independiente sobre las formas de mejorar la seguridad de su trabajo, si es necesario; y puede ser capaz de dar consejos sobre cómo trabajar con los empleadores en la implementación de estos cambios. Si necesita encontrar una SDS, la mayoría están disponibles a través de Internet. Si no tiene acceso a Internet, intente acceder a Internet en su biblioteca local.

Si es miembro de un sindicato u organización profesional, puede considerar hablar con ellos o directamente con su empleador. Dentro de estos grupos, es posible que ya existan reglas negociadas para las mujeres embarazadas que pueden ser diferentes a las establecidas por el gobierno. Es posible que estas reglas negociadas para mujeres embarazadas no se basen en ningún riesgo conocido, pero pueden ser más estrictas debido al proceso de negociaciones anteriores.

El Instituto Nacional para la Seguridad y Salud Ocupacional (NIOSH) tiene un servicio gratuito llamado Evaluación de riesgos para la salud (HHE), que puede brindarle a usted o a su empleador consejos sobre los riesgos para la salud que podrían estar en su lugar de trabajo y puede ofrecer consejos sobre cómo hacer que su lugar de trabajo más seguro Para obtener más información, visite el sitio web de NIOSH en: https://www.cdc.gov/niosh/hhe/.

A continuación hay una lista de otros recursos que pueden ser útiles:

- Asociación Estadounidense de Higiene Industrial: https://www.aiha.org/about-ih/Pages/Find-an-Industrial-Hygienist.aspx.
- Instituto Nacional de Seguridad y Salud Ocupacional (NIOSH): https://www.cdc.gov/niosh/topics/repro/default.html, https://www.cdc.gov/niosh/docs/97-125/default.html
- Administración de Salud y Seguridad Ocupacional (OSHA): https://www.osha.gov o 800-321-OSHA

¿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, 1 de mayo de 2023.