

# Peligros en la salud reproductiva del lugar de trabajo

## Consejos para la seguridad laboral

---

Esta hoja habla sobre las exposiciones dañinas que podrían estar en algunos lugares de trabajo y ofrece una guía en cómo reducir algunas de estas exposiciones. Esta información no deberá usarse como un sustituto del cuidado médico o los consejos de su proveedor de salud.

### ***¿Qué tipo de peligros pueden existir en un lugar de trabajo?***

Esta hoja informativa resalta los químicos y los metales; sin embargo, existen muchos tipos de peligros en el lugar de trabajo. Otros peligros en el lugar de trabajo incluye: gases anestésicos, radiaciones ionizantes, ruidos fuertes, calor o frío extremo, esfuerzos físicos extenuantes, movimientos repetitivos, vibraciones en todo el cuerpo, agentes de infección, lesiones, estrés emocional y cambios en la rotación de turnos.

A veces, los trabajadores llevan sustancias peligrosas (polvos, químicos, astillas de metal) a sus casas en sus zapatos o ropa. Debido a esto, también es importante hablar con su compañero u otros adultos quienes viven en su casa sobre los peligros en sus lugares de trabajo.

Por lo general, las exposiciones pueden darse por medio de: inhalaciones de las sustancias (inhalar gases, polvos o vapores a los pulmones), absorción por la piel, o ingesta (comidas o bebidas).

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

No se han realizado estudios para muchas de las exposiciones posibles en el lugar de trabajo para determinar cómo pueden afectar la fertilidad o embarazo en una persona. Sin embargo, las exposiciones en el lugar de trabajo pueden afectar otras áreas de la salud tales como asma, reacciones alérgicas o cáncer. Por esta razón, es aconsejable para todos los trabajadores que cuiden su salud en el área de trabajo, aun si no están embarazadas. Los hombres también deberían seguir los procedimientos de seguridad apropiados para proteger su salud.

### ***¿Cómo puedo averiguar sobre sustancias químicas en mi lugar de trabajo?***

La mejor manera de averiguar qué químicos tiene el producto o productos que usted utiliza, o los productos que se usan alrededor suyo, es obteniendo una copia de la Hoja(s) de Datos de Seguridad (HDS) para dicho producto, conocida en inglés como SDS. Se requiere que el lugar de trabajo se asegure de que las HDS estén fácilmente disponibles para los trabajadores para todos los productos químicos utilizados en el lugar de trabajo. Las HDS describen sobre los químicos que usted utiliza en su lugar de trabajo y cómo manejarlos y almacenarlos adecuadamente. Sin embargo, la mayoría de estas HDS no proporcionan información útil sobre riesgos reproductivos, porque las hojas no pueden explicar la cantidad (nivel, tiempo) de exposición.

Es útil recordar que aún una sustancia o condición potencialmente dañina pueda estar presente en su lugar de trabajo, no quiere decir que usted está en riesgo de exposición. Además, esto no significa que por oler algo raro usted haya estado verdaderamente expuesta. Al seguir los procedimientos adecuados de seguridad y manejo, las exposiciones seguramente estarán por debajo de los niveles que afectarían su salud o embarazo.

### ***¿Cómo puedo reducir mi exposición a los posibles peligros en mi lugar de trabajo?***

Considere hablar con un especialista en salud ocupacional o un higienista industrial quien pueda proporcionarle información específica de su lugar de trabajo.

Los empleadores tienen la responsabilidad de asegurarse que el lugar de trabajo esté seguro para todos los trabajadores. Si tiene dudas sobre la seguridad en su lugar de trabajo, podría considerar hablar de los siguientes puntos con su empleador:

- Substitución: ¿Existe otro químico que pueda substituir al que le preocupa?
- Tubo de escape local: ¿Podría usar el tubo de escape local para reducir la exposición? (por ejemplo, las capuchas para vapores)

Además, a continuación le indicamos algunas medidas de protección básica para cualquier trabajador:

- Si come en el lugar de trabajo:
- No coma o beba en su estación de trabajo. Sólo coma en las áreas designadas para comer.
- Lávese las manos muy bien antes de comer o beber.
- Guarde su comida o bebidas en un refrigerador que sólo sea para alimentos.
- Si fuma y no puede dejar de hacerlo, fume menos y no fume en el trabajo. Si sí fuma, lávese las manos antes y después de fumar para prevenir inhalar o tragar químicos que pueda traer en sus manos.
- Si está expuesta al polvo en el trabajo, considere contar con otra muda de ropa y zapatos que pueda dejar en el trabajo. De esta manera, puede ponerse ropa y zapatos limpios para ir a casa. Pregunte si su empleador le puede proporcionar un cambio de ropa que pueda lavarse en el lugar de trabajo. Si usted tienen que llevarse su ropa de trabajo a casa para lavarla, manténgala separada del resto de la ropa sucia de su familia.
- Si su empleo le obliga a estar parada o sentada por periodos largos, tome recesos cortos con regularidad de unos 5 - 10 minutos cada 2 horas. Cambie su posición al sentarse o salga a caminar.
- Asegúrese que el desperdicio o basura dañina se tire adecuadamente en contenedores con tapa.
- Si hay un derrame o fuga, siga los procedimientos de seguridad adecuados, como lo describe su empleador y está especificado en las HDS, para limpiar el área.

### ***¿Qué tipo de protección de seguridad puede usar?***

Todo lugar de trabajo debe proveer un equipo personal de protección adecuado (PPE por sus siglas en inglés) para manejar y trabajar en situaciones peligrosas. Algunos ejemplos de este tipo de equipo protector incluyen guantes, zapatos, delantales, batas, protección para los oídos, capuchas o máscaras.

- Use lo que está disponible y requiera para su trabajo. Use equipo protector todo el tiempo, no sólo cuando esté embarazada.
- Mantenga al día su entrenamiento de cómo usar correctamente este equipo protector
- Asegúrese que su capucha, respiradores y todo el equipo esté funcionando adecuadamente.
- Asegúrese de que todas las capuchas, los respiradores y otros equipos se limpien de manera regular y adecuada.
- Si usted usa equipo protector (como un respirador), asegúrese que le queda correctamente. Como el cuerpo de una mujer cambia durante el embarazo, quizá requiera que le ajusten el equipo protector.
- Si usa respiradores, recuerde que éstos no son un sustituto de ventilación adecuada permanente por medio del tubo de escape (tales como capuchas de vapores, ductos de ventilación y/o ventiladores). Los respiradores están diseñados para usarse sólo por periodos cortos.
- Si el equipo de protección adecuado no está al día en su lugar de trabajo, solicite a su empleador que lo obtenga.

### ***¿Qué pasa si me empiezo a sentir mal mientras estoy en el trabajo?***

Si usted está experimentando problemas de salud, o si sus problemas de salud se agravan mientras está en su lugar de trabajo, déjele saber a su proveedor de la salud.

Usted y su empleador pueden consultar a un higienista industrial, quien se puede asegurar que el equipo protector adecuado esté donde debe de estar y esté funcionando correctamente.

### ***¿Qué le debo decir a mi proveedor de la salud sobre mi lugar de trabajo?***

Cuando está preparando de hablar de sus preocupaciones acerca de las exposiciones en su lugar de trabajo con su proveedor de la salud, con un experto de MotherToBaby o un higienista industrial, tenga preparada cierta información ya que le será muy útil. Tenga una lista de los químicos con los que trabaja o están cerca de usted. Lleve una copia de las etiquetas del producto y las hojas HDS. Escriba la forma en la que trabaja con la exposición que le preocupa, el

tiempo que pasa trabajando con ésta y cómo se protege.

Además, describa cómo se desarrolla un día típico en el trabajo, y si tiene turnos que cambian. Describa sus obligaciones como levantar cosas pesadas, o si está cerca de radiaciones o sonidos fuertes. No olvide hablar de todos sus empleos si tiene más de uno. También piense en pasatiempos, tales como el arte o la fabricación de joyería, lo cual podría conducir a exposiciones peligrosas.

### **¿Qué pasa si todavía estoy amamantando cuando regrese a trabajar?**

Si usted necesita sacarse leche y conservarla en su lugar de trabajo, use un lugar limpio para sacarse la leche. Siempre lávese las manos antes de tocar su equipo para sacarse la leche y los recipientes para almacenar su leche. Si va a utilizar un refrigerador en su lugar de trabajo para guardar la leche que se sacó, asegúrese que sea uno que los trabajadores sólo utilizan para guardar comida. Continúe siguiendo las prácticas de seguridad en el lugar de trabajo para reducir la exposición a posibles peligros. Si tiene preocupaciones sobre la lactancia, hable con su proveedor de salud.

### **¿Dónde puedo obtener más información?**

Póngase en contacto con MotherToBaby para encontrar un servicio que pueda brindarle información.. También puede contactar a un higienista industrial o a un especialista en medicina ocupacional fuera de su lugar de trabajo; trate de conseguirlos en una universidad médica local. Los higienistas industriales deberán poder proveerle una evaluación independiente en cómo mejorar la seguridad en su empleo, de ser necesario, y quizá también puedan darle consejos en cómo trabajar con su empleador para implementar estos cambios. Si usted necesita encontrar las hojas HDS, la mayoría están disponibles en la Red.

Si usted es miembro de un sindicato u organización profesional, puede considerar hablar con ellos o directamente con su empleador. Dentro de estos grupos, podría haber reglas negociadas para las mujeres embarazadas que pueden ser diferentes a las establecidas por el gobierno. Estas reglas negociadas para mujeres embarazadas pueden no estar basadas en ningún riesgo conocido, pero pueden ser más estrictas debido al proceso de negociaciones previas.

Instituto Nacional de Seguridad Ocupacional y Salud (NIOSH, por sus siglas en inglés) tiene un servicio gratuito llamado Evaluación de Daños para la Salud (Health Hazard Evaluation o HHE en inglés), el cual le puede proveer a su empleador consejos sobre peligros para la salud que podrían estar en su lugar de trabajo y puede ofrecer consejos sobre cómo hacer 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 le pueden ser útiles:

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

**¿Preguntas? Llame al 866.626.6847 | Texto 855.999.3525 | Correo electrónico o chat en [MotherToBaby.org](https://www.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). *OTIS/MotherToBaby fomenta el lenguaje inclusivo y centrado en la persona. Si bien nuestro nombre todavía contiene una referencia a las madres, estamos actualizando nuestros recursos con términos más inclusivos. El uso del término madre o materna se refiere a una persona que está embarazada. El uso del término padre o paterno se refiere a una persona que contribuye esperma.* Copyright de OTIS, marzo 2, 2019.