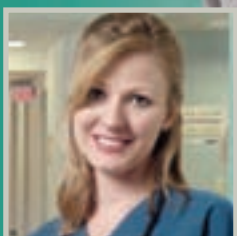


El trabajo y el embarazo sí van de la mano



best start
meilleur départ

by/par health **nexus** santé

EL EMBARAZO Y EL TRABAJO

Muchas mujeres continúan trabajando durante el embarazo; ya sea que lo hagan desde casa, fuera de ella o por cuenta propia. Si estás embarazada o planeas hacerlo, este folleto te invita a considerar la manera en que tu trabajo puede afectar tu salud y la de tu bebé durante esta etapa.

Debes hacer los cambios necesarios lo más pronto posible

El desarrollo de un bebé es muy rápido durante los primeros meses del embarazo. Si planeas con anticipación y haces los cambios necesarios antes de embarazarte o lo más pronto posible al inicio del mismo, estarás ayudando a tu bebé para que se desarrolle bien.

Son pocos los cambios para la mayoría...

La mayoría de las mujeres embarazadas que trabajan no tienen problemas durante esta etapa. En general, los trabajos no ponen en riesgo la salud de la mujer embarazada. Si haces algunos pequeños cambios en tu lugar de trabajo, te podrás sentir más cómoda y la salud de tu bebé mejorará. Trabajar durante el embarazo te ayuda a sentirte con más confianza, pues estás produciendo como trabajadora; te permite utilizar las prestaciones médicas, en caso de que las tengas; recibes el apoyo de tus compañeros de trabajo; aumenta tu autoestima; y por supuesto, recibes un sueldo o ingreso, lo cual es muy importante.



Para algunas mujeres, los cambios son mayores...

Durante el embarazo, algunas mujeres se ven obligadas a dejar de trabajar o a cambiar de actividad debido a que su trabajo es muy peligroso para ellas o por problemas de salud que tienen en este embarazo o que tuvieron anteriormente en otro.

PASOS A SEGUIR PARA QUE TENGAS UN EMBARAZO SALUDABLE EN EL TRABAJO

1. Lee este folleto

2. Habla con tu proveedor de salud (doctor, enfermera, partera profesional, etc.) para que:

- Te haga algunas recomendaciones según el tipo de trabajo que tengas y te de más información.
- Haga una evaluación de tu salud y de la de tu bebé.

3. Platica con una persona de recursos humanos para que:

- Conozcas los riesgos que presenta tu trabajo.
- Tengas información sobre los programas especiales, servicios, permisos y prestaciones.

Factores ergonómicos



La ergonomía estudia la interacción física de la gente con su lugar de trabajo. Un lugar de trabajo bien acondicionado disminuye las probabilidades de que te lesiones o de que te sientas cansada; además, te permite trabajar de manera efectiva y segura. Durante el embarazo, es normal subir de peso, lo cual cambia tu centro de gravedad. Por lo tanto, el embarazo puede afectar tu equilibrio y la forma cómo te paras o te sientas. Las articulaciones se debilitan y los músculos tienen que trabajar más duro para ayudar a mantenerte en una posición cómoda. Quizá también se te pueden inflamar la manos, las piernas o los pies. El trabajo pesado como pasar mucho tiempo de pie, alzar, empujar o jalar cosas aumenta las probabilidades de que tu bebé nazca demasiado pequeño o antes de tiempo. Cada embarazo es diferente. Pide información para que sepas qué actividades son peligrosas durante el embarazo.

Estás mucho tiempo parada

Riesgos para la salud

Pasar mucho tiempo de pie puede afectar el flujo sanguíneo que recibe tu bebé.

Recomendaciones

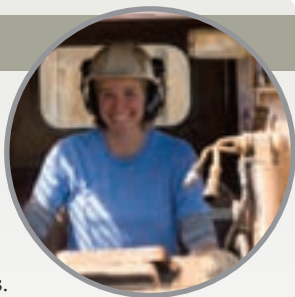
- ❖ De ser posible, no estés parada por mucho tiempo.
- ❖ Camina distancias cortas varias veces al día.
- ❖ Descansa con los pies hacia arriba de vez en cuando.
- ❖ Siempre que puedas, cambia de postura; por ejemplo, siéntate, párate, camina, etc.
- ❖ Utiliza zapatos cómodos y que te queden bien; por ejemplo, calzado deportivo.
- ❖ Pide que te den una silla o un banco en el trabajo.
- ❖ De ser necesario, pregunta sobre la posibilidad de que te asignen otro tipo de tareas.



Trabajo pesado

Riesgos para la salud

El trabajo físico pesado puede aumentar las probabilidades de que tengas problemas de salud durante el embarazo. Este tipo de trabajo incluye levantar, empujar, jalar y demás tareas agotadoras.



Recomendaciones

Quizá sea necesario cambiar el tipo de cosas que levantas y la forma en que lo haces durante el embarazo.

- ❖ Evita levantar, empujar, jalar o cargar cosas pesadas.
- ❖ Siempre que tengas que levantar algo, dobla tus rodillas y mantén tu espalda derecha.
- ❖ Alterna el trabajo pesado con el que no lo sea tanto.
- ❖ Cuando puedas, descansa con los pies hacia arriba.
- ❖ De ser necesario, pide que te asignen un trabajo diferente.

Pasas mucho tiempo sentada

Riesgos para la salud

Estar sentada por periodos largos de tiempo puede causar que:

- ❖ Se te inflamen las piernas y los pies.
 - ❖ Fluya menos sangre hacia tu bebé.
 - ❖ Tengas una lesión muscular, especialmente en la parte baja de la espalda.
 - ❖ Sufras de tensión en el cuello y en los hombros.

Recomendaciones

- ❖ Cuando te sientes, coloca una almohada en la parte baja de la espalda para reducir el estrés.
- ❖ Ten a la mano un banco para que pongas tus pies. Cambia de posición con frecuencia.
- ❖ No cruces los brazos ni los pies.
- ❖ Realiza algunas tareas de pie y otras, sentada. Por ejemplo, ponte de pie cuando hables por teléfono.
 - ❖ Cada vez que puedas, párate, estírate y camina un poco.
 - ❖ Usa ropa floja y cómoda.



Químicos

Riesgos para la salud

Existen muchos químicos que pueden causar problemas de salud durante el embarazo; por ejemplo, el plomo, el mercurio, los pesticidas o los solventes. Los químicos pueden entrar a tu cuerpo a través de la respiración o de la piel y cuando comes o tomas algún líquido. Estos pueden causar abortos espontáneos, defectos de nacimiento y otros problemas durante el embarazo.

Recomendaciones

- ❖ Infórmate acerca de los riesgos y las precauciones que debes tomar antes de usar cualquier químico.
- ❖ Sigue las medidas de seguridad recomendadas.
- ❖ Utiliza el equipo de seguridad apropiado.
- ❖ Siempre lávate las manos antes de comer.
- ❖ Sugierele a tu empleador el uso de productos menos peligrosos.
- ❖ Si temes por tu salud, solicita que te transfieran a otra área.



Factores físicos

Riesgos para la salud

Existen muchos riesgos físicos durante el embarazo:

- ❖ La radiación puede causar defectos de nacimiento o bajo peso al nacer. Por ejemplo, los rayos X.
- ❖ Los ruidos fuertes pueden causar trabajo de parto prematuro o pérdida auditiva de tu bebé antes de nacer.
- ❖ El calor intenso también representa un peligro para ti y para tu bebé.

Recomendaciones

- ❖ Toma las medidas de precaución necesarias en caso de que trabajes con rayos X.
- ❖ En lo posible, no estés por mucho tiempo en lugares donde hayan ruidos fuertes.
- ❖ No te expongas a altas temperaturas por períodos largos de tiempo.
- ❖ Si trabajas en el exterior, protégete del sol y del calor.
- ❖ Toma muchos líquidos.
- ❖ De ser necesario, habla con tu supervisor para que te asigne otro tipo de tareas.

Computadoras

No existe ninguna evidencia de peso que indique que las computadoras pueden dañar a tu bebé durante el embarazo.



Estrés

Riesgos para la salud

Muchas circunstancias te pueden generar estrés, incluyendo la cantidad o el tipo de trabajo, el horario que debes cumplir o el tiempo que te toma llegar a tu trabajo y regresar a casa. Otra fuente de estrés puede ser el querer mantener un equilibrio entre el trabajo y la casa. Estar embarazada también puede ser una razón de preocupación. Los niveles altos de estrés aumentan el riesgo de sufrir problemas durante el embarazo. Algunos horarios de trabajo son difíciles de cumplir en este estado. Los horarios largos de trabajo (más de 40 horas a la semana) y los cambios periódicos de turnos y del tiempo para ir al trabajo y regresar a casa (más de 1 hora al día) presentan grandes dificultades para ti y para tu bebé. Si trabajas de esta manera tan agotadora, existe mayor riesgo de que tengas un aborto espontáneo o de que tu bebé nazca muy pequeño o antes de tiempo.

Recomendaciones

- ❖ Trata de identificar las causas del estrés.
- ❖ En lo posible, reduce el número de cosas que te estresan.
- ❖ Considera trabajar menos horas.
 - ❖ Infórmate acerca de los permisos o trabajos de medio tiempo.
 - ❖ Quédate en el mismo turno el mayor tiempo posible.
 - ❖ Trata de comer bien, tomar suficientes líquidos y descansar bastante.
 - ❖ Pídele a tus amigos y familiares que te ayuden con los deberes en casa.
 - ❖ De ser necesario, solicita que te asignen un trabajo diferente.



Factores biológicos

Riesgos para la salud

Los riesgos biológicos se refieren a las infecciones causadas por virus, bacteria, hongos o parásitos. Algunas de ellas pueden dañar seriamente a tu bebé durante el embarazo; algunos ejemplos son la rubéola (rubeola), la varicela, la toxoplasmosis, el citomegalovirus, la listeria y la hepatitis. Estas infecciones pueden causar defectos de nacimiento, abortos espontáneos y otros problemas para tu hijo durante el embarazo. Si trabajas con animales, niños pequeños o gente enferma, debes tomar precauciones adicionales.

Recomendaciones

- ❖ Protégete. Pídele a tu proveedor de salud que revise el estado de tus vacunas y asegúrate de que te vacunen antes de embarazarte.
- ❖ En lo posible, evita el contacto con gente que tenga alguna infección.
- ❖ Utiliza protección especial, como guantes y máscaras, según se indique.
- ❖ Lávate las manos con frecuencia.



¿ES PELIGROSO PARA MÍ O PARA MI BEBÉ QUE YO SIGA TRABAJANDO?

Si gozas de buena salud y no tienes problemas durante el embarazo, puedes continuar trabajando sin poner en peligro tu salud o la de tu bebé. Muchos de los riesgos pueden desaparecer si haces algunos pequeños cambios. Habla con tu proveedor de salud acerca de tu embarazo y del tipo de trabajo que realizas.

OTRAS FORMAS PARA MANTENERTE SANA EN TU TRABAJO

Estas son algunas otras cosas que puedes hacer en el trabajo para que tengas un embarazo saludable:

- ❖ Prepara tu almuerzo o escoge alimentos nutritivos en el trabajo.
- ❖ Ten a la mano refrigerios que sean saludables.
- ❖ No consumas bebidas con cafeína como el café o el té.
- ❖ Ve al baño con frecuencia.
- ❖ Sal a caminar durante tus descansos.
- ❖ Trata de descansar y de relajarte siempre que puedas.

PARA MAYOR INFORMACIÓN

- ❖ Habla con tu proveedor de salud.
- ❖ Ponte en contacto con el departamento de salud pública de tu zona.
- ❖ Llama o visita el Centro de Salud Comunitario (Community Health Centre) de tu zona: www.aohc.org
- ❖ Contacta a una agencia de asentamiento y servicios para el recién llegado en Ontario (settlement agency).
- ❖ Habla con alguien en tu trabajo: tu empleador, una enfermera, el representante de salud y protección, etc.
- ❖ Ponte en contacto con la Clínica de Salud Laboral para los Trabajadores de Ontario (Occupational Health Clinic for Ontario Workers) y pregunta cuáles son los riesgos específicos del lugar de trabajo. El teléfono es 1-877-817-0336 o visita el sitio www.ohcow.on.ca (inglés/francés).
- ❖ Ponte en contacto con la Comisión de Derechos Humanos de Ontario (Ontario Human Rights Commission) en caso de que tengas alguna pregunta sobre los derechos que tienes mientras estés embarazada. El teléfono es 1-800-387-9080 o visita el sitio www.ohrc.on.ca (inglés/francés).

¿CUÁNDO DEBES PEDIR AYUDA? ¡De inmediato!

Busca ayuda médica de inmediato si notas algo extraño o tienes alguno de los siguientes síntomas:

- ❖ Cólicos muy fuertes o dolores estomacales que no desaparecen
- ❖ Sangrado vaginal, un hilo o un chorro de líquido vaginal
- ❖ Dolor o presión en la parte baja de la espalda o un dolor diferente en esta zona
- ❖ La sensación de que el bebé está presionando hacia abajo
- ❖ Contracciones o un cambio en la intensidad y en la frecuencia
- ❖ Aumento en la cantidad de flujo vaginal
- ❖ Fiebre, escalofríos, mareos, vómito o dolor de cabeza
- ❖ Visión borrosa o ves puntos negros
- ❖ Una inflamación repentina o exagerada de los pies, las manos o la cara
- ❖ Un cambio significativo en los movimientos del bebé

¡Ve al hospital de inmediato y ponte en contacto con tu proveedor de salud si tienes alguno de estos síntomas!

best start
meilleur départ

by/par health **nexus** santé

Best Start: Centro de recursos para el desarrollo de niños pequeños y de los recién nacidos y apoyo para los padres en Ontario (Ontario's maternal, newborn & early child development resource centre) • www.Beststart.org.

Health Nexus, 180 Dundas Street W., Suite 301, Toronto, ON M5G 1Z8 1-800-397-9567 • www.healthnexus.ca

Este documento fue creado con fondos provistos por el Gobierno de Ontario (Government of Ontario).



Citizenship and Immigration Canada Citoyenneté et Immigration Canada

Los gastos de adaptación, de traducción y de impresión fueron cubiertos con el apoyo económico del Gobierno de Canadá (Government of Canada) a través de Ciudadanía e Inmigración Canadá (Citizenship and Immigration Canada).