

# Salud reproductiva, protección del embarazo y lactancia.

## Salud reproductiva: una cuestión de hombres y mujeres

Cuando se habla del riesgo reproductivo normalmente se limita a centrar la atención sobre la mujer embarazada, el feto y el recién nacido, pero la investigación y el avance científico han puesto en evidencia que la salud reproductiva debe abordarse desde una perspectiva más global y general y que, superando los roles y mitos de género, tanto hombres como mujeres están expuestos en el trabajo

a riesgos que pueden alterar la información genética y repercutir en la reproducción.

Si en materia de salud y seguridad en el trabajo de forma general se puede afirmar que los estudios se han centrado en poblaciones masculinas, en el tema concreto de la protección a la función reproductora, se ha investigado básicamente en mujeres.

## ¿Cuáles son los riesgos para la función reproductora?

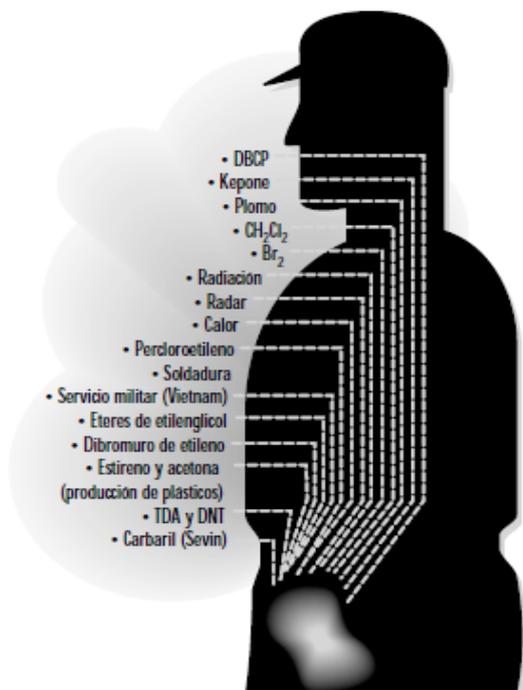
La exposición a determinados agentes químicos, físicos o biológicos puede dañar los óvulos o el espermatozoides disminuyendo la fertilidad o incluso produciendo esterilidad. También puede producir malformaciones y enfermedades, incluyendo cáncer en los órganos reproductores de hombres y mujeres. Por otra parte, algunas sustancias químicas y radiaciones ionizantes pueden dañar el material genético contenido en óvulos y espermatozoides, pudiendo provocar enfermedades en la descendencia de los trabajadores expuestos.

### En los hombres

Se han identificado como factores de riesgo para la función reproductora de los hombres los choques, las vibraciones, las radiaciones ionizantes y no ionizantes, el frío o calor extremos, sustancias tóxicas como los disolventes, los plaguicidas, el plomo, barnices, derivados del petróleo y metales pesados.

### En las mujeres

Como factores de riesgo para la función reproductora de las mujeres, se han identificado: los choques, las vibraciones, el ruido, las radiaciones ionizantes, la fatiga -postura de pie, trabajo con máquinas, carga física carga mental-, y sustancias tóxicas como el plomo, el mercurio, el cadmio, plaguicidas y pesticidas. Los turnos de trabajo, el trabajo nocturno, las jornadas extensas y el trabajo de alta tensión pueden también influir en la función reproductora de ambos sexos.



Exposiciones asociadas con efectos adversos sobre la calidad del semen. Enciclopedia SST OIT

Es sumamente importante desarrollar **campañas informativas y de sensibilización**, así como **acciones formativas**, entre las trabajadoras y los trabajadores, en relación al riesgo de alteraciones genéticas y daños a la reproducción por la exposición a sustancias químicas tóxicas, mutágenas y cancerígenas, así como a determinados agentes físicos y biológicos, por carga física, posturas forzadas y otros problemas ergonómicos, y factores estresantes de la organización del trabajo, y que tengan acceso a la **información de los compuestos y sustancias químicas** que se utilicen y de las potenciales repercusiones sobre la salud.

## ¿Cuándo y cómo puede resultar dañado el aparato reproductor?

- ✓ La exposición a determinadas sustancias o situaciones laborales peligrosas puede causar problemas durante la reproducción, antes o después de la concepción. Puede influir gravemente en un embrión en desarrollo o feto y tener consecuencias negativas en el desarrollo de un niño.
- ✓ La exposición a riesgos profesionales puede provocar alteraciones del instinto sexual de hombres y mujeres, que pueden inhibir o impedir la fertilización. También puede dañar los óvulos o el esperma, provocar cambios en el material genético que transportan los óvulos y el esperma, lo cual puede causar defectos al nacimiento y cáncer u otras enfermedades de los órganos de reproducción de hombres o mujeres. La sustancia que provoca cáncer se denomina **carcinógena**. La que provoca alteraciones de los materiales genéticos, **mutágena**.
- ✓ Si la exposición tiene lugar durante los primeros 14 a 60 días de un embarazo, los órganos en

desarrollo del feto pueden resultar gravemente dañados. Otros tipos de efectos pueden deberse a la exposición en fases posteriores del embarazo. La sustancia que impide el desarrollo normal del feto se denomina **teratógena**.

- ✓ Hay distintas sustancias químicas y agentes biológicos y físicos (por ejemplo, las radiaciones), utilizados en diferentes lugares de trabajo, que se sabe que provocan defectos al nacimiento.
- ✓ De especial relevancia son los **disruptores endocrinos**, sustancias químicas capaces de alterar el equilibrio hormonal, pudiendo provocar diferentes efectos adversos sobre la salud de las personas o de sus descendientes, destacan plaguicidas como el DDT y productos industriales como los PCB.
- ✓ Hay que tener en cuenta las pautas locales en los casos de aborto y defectos al nacimiento. Ahora bien, no se debe pasar por alto ningún caso que guarde relación, o pueda guardarla, con la exposición en el lugar de trabajo.

## ¿Cómo saber si una sustancia química, un agente biológico, un agente físico o una situación laboral pueden representar un peligro para la reproducción?

Es muy difícil saber con exactitud qué agente químico, biológico o físico o qué situación laboral en un lugar de trabajo concreto tendrá consecuencias negativas en la reproducción de los trabajadores y las trabajadoras. Lamentablemente, la mayoría de las sustancias químicas y de los agentes biológicos o físicos y situaciones laborales no se han estudiado adecuadamente en lo tocante a sus posibles efectos en la salud y la reproducción de los seres humanos y, de hecho, muchas sustancias utilizadas en distintos lugares de trabajo no han sido estudiadas en absoluto.

**Por regla general, el trabajador o la trabajadora debe dar por supuesto que la exposición habitual a una sustancia química o un agente biológico es potencialmente peligrosa para su reproducción o su salud.**

Son varios los factores importantes que determinan si la exposición a una sustancia química, un agente biológico o físico u otro tipo de situación laboral tendrá consecuencias negativas en la salud de la persona trabajadora:

- **La duración de la exposición:** cuándo y durante cuánto tiempo está expuesta la persona trabajadora.
- **La dosis:** a cuánta sustancia está expuesto la persona trabajadora;
- **La sinergia:** qué efectos de exposición tiene una combinación de sustancias a un mismo tiempo. Además, puede haber consecuencias negativas si se combinan las sustancias químicas o los agentes biológicos con determinadas condiciones medioambientales a las que también están expuestos los trabajadores y las trabajadoras;
- **La variación personal:** algunas personas pueden ser mucho más susceptibles a determinadas sustancias que otras.

### El principio de precaución

El principio de precaución es un concepto que respalda la adopción de medidas protectoras ante las sospechas fundadas de que ciertos productos o tecnologías crean un riesgo grave para la salud, pero sin que se cuente todavía con una prueba científica definitiva de tal riesgo.

El principio de precaución viene a decir que "es mejor prevenir que curar", para ello se deben seguir los siguientes pasos:

- 1) caracterizar y entender el problema o amenaza potencial;
- 2) determinar lo que se sabe y lo que no se sabe;
- 3) identificar alternativas para la actividad o el producto;
- 4) evaluar las alternativas;
- 5) establecer una línea de acción, y
- 6) realizar un seguimiento.

## La salud durante el embarazo y la lactancia

Las mujeres embarazadas, que han dado a luz recientemente o que están lactando constituyen un grupo de trabajadoras especialmente vulnerables a algunos riesgos laborales debido a los cambios biológicos que se producen en sus cuerpos, que acentúan algunos riesgos presentes en los lugares de trabajo y a la posibilidad de dañar la salud de las criaturas que van a nacer y la de las recién nacidas.

Durante el embarazo y la lactancia se producen importantes cambios fisiológicos y psicológicos en las mujeres para garantizar que el feto en desarrollo y los recién nacidos disponen de todo lo necesario para desarrollarse adecuadamente. Tales cambios deben tenerse en cuenta para adaptar las condiciones de trabajo de manera que no pongan en riesgo la salud y seguridad de las mujeres embarazadas ni la de los fetos o los hijos e hijas nacidas.

### Cambios más importantes durante el embarazo y la lactancia:

- ✓ Modificación del sistema endocrino.
- ✓ Modificación del sistema respiratorio y circulatorio para responder al incremento de la demanda de oxígeno. El volumen respiratorio aumenta hasta un 40%. Por ello, se puede producir un aumento de la inhalación de sustancias tóxicas presentes en los lugares de trabajo.
- ✓ Aumento del gasto cardíaco, como consecuencia del incremento del volumen de sangre, reduciéndose la capacidad del corazón para adaptarse al ejercicio físico y aumentando la presión venosa en las piernas, lo que dificulta permanecer de pie durante períodos prolongados.
- ✓ Aumento de la curvatura de la parte inferior de la columna vertebral y aumento del volumen abdominal que afectan a los trabajos estáticos.
- ✓ Aumento de las necesidades de energía.
- ✓ Las náuseas y los vómitos dan lugar a fatiga; la somnolencia durante el día ocasiona falta de atención, cambios del estado de ánimo y sentimientos de ansiedad que pueden originar conflictos interpersonales.

La exposición de los embriones y fetos en desarrollo a agentes externos puede provocar la muerte fetal, alteraciones importantes en su desarrollo, enfermedades en la infancia, e incluso problemas de salud en la etapa adulta. Las siete primeras semanas de gestación son especialmente importantes porque el embrión es particularmente sensible a la acción de agentes externos y, sin embargo, muchas mujeres no saben aún que están embarazadas y posiblemente no hayan tomado medidas preventivas que puedan evitar riesgos para sus criaturas.

Algunas condiciones de trabajo (fatiga, estrés, tóxicos, condiciones ambientales, etc.) pueden reducir la capacidad de lactar e incluso interrumpir la lactancia de mujeres trabajadoras; además, la exposición a algunos contaminantes (Ej. tóxicos, radiaciones ionizantes, etc.) pueden poner en riesgo la salud de los bebés lactantes.

### ¿Cuáles son los riesgos?

Los riesgos y factores de riesgo para las mujeres embarazadas, que han dado a luz recientemente o que están dando de mamar pueden ser de debidos a la exposición a agentes biológicos, físicos o químicos o debidos factores ergonómicos, psicosociales o de otros tipos, como resume la siguiente tabla:

Grupo de riesgos	Factores de riesgo
Agentes físicos	Choques; vibraciones o movimientos; ruido; radiaciones ionizantes; frío o calor extremos; trabajo en atmósferas de sobrepresión elevada.
Agentes biológicos	Agentes biológicos: hepatitis, virus del sida, tuberculosis.
Agentes químicos	Sustancias cancerígenas y mutágenas, sustancias tóxicas para la reproducción; disruptores endocrinos; mercurio y sus derivados; medicamentos antimetabólicos (citotóxicos) ; agentes químicos cuyo peligro de absorción cutánea es conocido, incluyen algunos pesticidas y disolventes, entre otras sustancias; monóxido de carbono; plomo y sus derivados, en la medida en que estos agentes puedan ser absorbidos por el organismo humano
Psicosociales	Horarios de trabajo inadecuados (trabajo en turnos, nocturno o prolongaciones de jornada...); trabajo aislado; exposición a riesgos psicosociales, violencia, acoso sexual y acoso moral; trabajos de alta tensión, ritmos elevados.
Ergonómicos	Actividades realizadas de pie; actividades realizadas en posición sentada; posturas forzadas asociadas a la actividad profesional de las trabajadoras embarazadas o que han dado a luz recientemente; manipulación manual de cargas; movimientos y posturas; desplazamientos dentro o fuera del establecimiento.
Otros riesgos	Trabajo en altura; riesgo de infección o de enfermedades del riñón como resultado de instalaciones sanitarias poco adecuadas; ausencia de zonas de descanso y otras instalaciones similares; peligros derivados de una alimentación poco apropiada; peligros derivados de instalaciones poco apropiadas.

## La protección del embarazo y la lactancia.

La protección de la maternidad es un aspecto central de las iniciativas destinadas a propugnar los derechos, la salud, y la seguridad económica de las mujeres y de sus familias en todas partes del mundo. La protección durante el embarazo y la maternidad responde a una doble finalidad:

- ✓ proteger la salud de la madre y de su recién nacido,
- ✓ y brindar una cierta seguridad en el empleo (prevención de los despidos y la discriminación, el derecho a reincorporarse al término de su licencia, y mantenimiento de los salarios y prestaciones durante la maternidad).

El Convenio 183 de la OIT sobre protección de la maternidad establece en el artículo 3 la obligación para los Estados que lo ratifiquen de desarrollar una política en materia de protección de la maternidad que incluya la prevención de riesgos laborales para las mujeres embarazadas o lactantes:

***“Todo Miembro, previa consulta con las organizaciones representativas de empleadores y de trabajadores, deberá adoptar las medidas necesarias para garantizar que no se obligue a las mujeres embarazadas o lactantes a desempeñar un trabajo que haya sido determinado por la autoridad competente como perjudicial para su salud o la de su hijo, o respecto del cual se haya establecido mediante evaluación que conlleva un riesgo significativo para la salud de la madre o del hijo”.***

La Recomendación 191 de la OIT, prevé la adaptación de las condiciones de trabajo de las trabajadoras embarazadas o lactantes, a través de las siguientes medidas:

- La eliminación del riesgo, o
- La adaptación de las condiciones de trabajo, o
- El traslado a un puesto de trabajo más seguro, sin pérdida de salario, cuando dicha adaptación no fuera posible, o
- Una licencia remunerada, en caso de que dicho traslado no se pueda realizar.

### ¿Qué importancia tiene la vigilancia de la salud?

La asistencia sanitaria es fundamental, y en este sentido se hace necesario, desde los servicios de salud públicos, garantizar para ciertos colectivos de mujeres como las autónomas, auto-empleadas, cuanta-propistas, y quienes trabajan fuera del marco regular de las relaciones laborales, que, más allá de los indicadores habituales para el seguimiento de cualquier embarazo, se tengan en cuenta las condiciones de trabajo y las condiciones de vida, así como la interacción entre ambas, con especial énfasis en las posibles exposiciones laborales a factores de riesgo. Esto implica un esfuerzo de formación en dos líneas:

- ✓ hacia las y los profesionales de la salud, para que integren esta visión amplia de las condiciones de trabajo y las condiciones de vida en la atención sanitaria a las mujeres embarazadas, capacitándose para la detección de situaciones de riesgo y para la orientación hacia las autoridades públicas en protección de salud en el trabajo, en su caso.
- ✓ hacia las mujeres que trabajan en sectores de autoempleo, autónomas, cuentapropistas, trabajadoras domésticas, a domicilio, etc, para que sean capaces de identificar aquellas situaciones o factores de riesgo que pueden ser nocivos o perjudiciales para el embarazo y la reproducción, y para conocer los derechos de protección a la salud que tienen y demandarlos frente a quien sea responsable en última instancia de su “empleo”.

El **Convenio 183** de la OIT hace referencia a un conjunto de convenios internacionales orientados a la igualdad de oportunidades y de trato para trabajadoras y trabajadores y considera que la protección del embarazo es una responsabilidad compartida de gobierno y sociedad, compuesto por cinco componentes: licencia de maternidad, protección del empleo, prestaciones pecuniarias y médicas, protección de la salud (respecto a un trabajo perjudicial para la salud de la mujer o del bebé) y lactancia.

El convenio fija **una licencia de al menos 14 semanas** y un período de seis semanas de licencia obligatoria, con posterioridad al parto. Además, se establece el derecho a una *licencia adicional en el caso de enfermedad o complicaciones* como consecuencia del embarazo o del parto. También se prevé que las **prestaciones en dinero durante la licencia** deben ser de un mínimo de dos tercios de las ganancias anteriores de la mujer y deben financiarse mediante un seguro social obligatorio o con cargo a fondos públicos.

**Se prohíbe el despido de la mujer** embarazada durante la licencia o después de haberse reintegrado al trabajo, excepto por motivos que no estén relacionados con el embarazo y se garantiza a la mujer el derecho a retornar al mismo puesto de trabajo o a un puesto equivalente con la misma remuneración. Además, se prohíbe la discriminación por causa de la maternidad y se prohíbe la exigencia de una prueba de embarazo. Se debe garantizar el **derecho a descansos o una reducción de la jornada por razones de lactancia**.

La **Recomendación 191** propone extender la licencia de maternidad por al menos 18 semanas, su ampliación en ocasiones de nacimientos múltiples y la extensión de las mismas garantías y derechos en caso de adopción.