

RECOMENDACIONES para MUJERES EMBARAZADAS en TRABAJOS ADMINISTRATIVOS

01

No pases mucho tiempo de pie (más de 1 h), ni sentada (más de 2 horas) sin moverte. Alterna las dos posiciones.

02

Haz pausas durante el trabajo, son preferentes las pausas cortas y con más frecuencia (5 min/ hora) para ayudar a aliviar la fatiga física y los trastornos musculoesqueléticos.

03

Adopta una postura correcta cuando estés sentada, es aconsejable que mantengas un ángulo aproximado de 110º para evitar la compresión fetal.

04

Comprueba que tu asiento sea cómodo, regulable en altura y respaldo. Haz uso del reposapiés para descargar las piernas, evitando la compresión de los muslos y favoreciendo la circulación.

05

Reubica los elementos de trabajo para que no tengas que adoptar posturas forzadas o incómodas (evita los alcances de elementos situados lateralmente o por detrás de tu asiento).

06

Evita la manipulación de cargas como cajas, paquetes de folio, garrafas de agua, etc. deja que te ayuden tus compañeros/as.



07

Intenta no estar sola en el despacho/oficina. Si no es posible, ten siempre a mano un teléfono móvil.



09

Evita la ropa que te apriete, especialmente en abdomen y miembros inferiores (dificulta la circulación).

08

Toma alimento de forma regular y mantén una alimentación sana. Bebe líquidos periódicamente durante toda la jornada laboral.



10

Utiliza calzado cómodo, estable y seguro, preferiblemente con tacón bajo o medio y que sea grueso.



11

En tu día a día mantente activa, realiza actividad física suave para fortalecer los músculos, siempre que tu médico lo permita.

