

# DECLARACIÓN DE LA AUTÓNOMA SOBRE DESCRIPCIÓN Y EXPOSICIÓN A RIESGOS DURANTE EL EMBARAZO O LA LACTANCIA NATURAL

## Datos de la trabajadora autónoma

Nombre o razón social	CCC
Actividad a la que se dedica la empresa	

## Puesto de trabajo de la solicitante

Puesto de trabajo	Profesión
Descripción de las tareas que realiza:	

## A. Organizacionales

Horario:	
Trabajo exige desplazamientos en misión:	km diarios:
Observaciones:	

## B. Riesgos ergonómicos

	Tiempo de exposición al riesgo (número de horas)	Especificar detalladamente cada una de las premisas	
Manejo de cargas, arrastre y empuje		N.º kilos:	N.º veces/hora:
Flexionar tronco inclinaciones por debajo de la rodilla		N.º veces/hora:	
Subir/bajar escaleras de mano		N.º veces/hora:	Distancia/suelo
			> 1 metro <input type="checkbox"/>
Bipedestación estática (sin posibilidad de movimiento)			
Bipedestación dinámica (posibilidad de desplazarse)			
Sedestación sin cambio de postura			
Observaciones:			

Actividad deportiva		Especificar tipo de deporte
Deporte profesional	Riesgo de contacto (deportes en equipo) <input type="checkbox"/>	
	Aumento de presión abdominal (boxeo) <input type="checkbox"/>	
	Flexo extensión forzada (gimnasia) <input type="checkbox"/>	
Profesoras de gimnasia	Alta demanda física (fitness) <input type="checkbox"/>	
	Baja demanda física (pilates) <input type="checkbox"/>	
	Contacto repetido (karate) <input type="checkbox"/>	
Profesional multiaventura		
Observaciones:		

### C. Riesgos por agentes físicos

Radiaciones ionizantes:	Aportar mediciones de dosímetro del último año:	
Radiaciones no ionizantes:	Especificar:	
Vibraciones:	Exposición diaria de cuerpo entero (m/s <sup>2</sup> ):	
Temperaturas extremas:	Frío °C:	Calor °C:
	Tipo de tarea:	
Ruido:	Medición (dBA):	
	Tiempo de exposición:	
Atmosferas de sobrepresión elevada e ingravidez:		
Observaciones:		

### D. Riesgo químico

Productos químicos	Frases R-H	Tiempo exposición	Detallar tarea
Observaciones:			

F039-01-008-ES/03

Deberá aportar resultados de mediciones ambientales que acrediten la exposición.

## E. Riesgo biológico

Trabajos de exposición	Sí/No	Información adicional
Ganaderías o mataderos		
Como manipuladora de alimentos		
De asistencia sanitaria		
En laboratorios clínicos o veterinarios		
En unidades de eliminación de residuos		
En depuradoras de aguas residuales		
En guarderías o atención de ancianos		
Observaciones		

Especifique cualquier otra situación de las condiciones del puesto de trabajo que crea importante, tipo de medidas preventivas implantadas (EPI, rotación, aspiración, etc.):

En ....., a ..... de ..... de .....

Firma y sello de la trabajadora

## INSTRUCCIONES PARA CUMPLIMENTAR EL CUESTIONARIO

Una correcta cumplimentación y descripción de la exposición a riesgos en el puesto de trabajo nos permitirá una mejor evaluación de las tareas realizadas por la trabajadora embarazada. Este cuestionario incluye las modificaciones de la 3.ª Guía de ayuda para la valoración de riesgo laboral durante el embarazo del INSST.

### A. Organizacionales

- Especificar el horario de trabajo y la jornada laboral.
- **Desplazamientos en misión** (desplazamiento a un lugar diferente del habitual para realizar una actividad comprendida dentro del ámbito del trabajo): **no se deben considerar los desplazamientos *in itinere*** (que son los desplazamientos de ida y vuelta al trabajo).

### B. Riesgos ergonómicos

Considerar, en la jornada laboral, cuántas horas promedio realiza en cada una de las siguientes tareas:

- **Manejo de cargas** (levantar, arrastrar, empujar...): especificar el tiempo efectivo de trabajo realizado en la tarea en número de horas, el peso promedio en kilogramos y el número de veces por hora realizando la actividad.

Ejemplo:

	Tiempo de exposición al riesgo (número de horas)	Especificar detalladamente cada una de las premisas	
Manejo de cargas, arrastre y empuje	3 horas	N.º kilos: 5	N.º veces/hora: 4

- **Flexión anterior del tronco** (inclinaciones que suponen que las manos queden por debajo de la rodilla 60º): especificar el número de veces por hora realizando la actividad.
- **Escaleras manuales o portátiles** (útiles para el acceso a un lugar alto valiéndose de manos y pies): especificar número de veces y la altura, considerando que 1 metro son de 3 a 4 peldaños. No se deben considerar las escaleras de los edificios.
- **Bipedestación estática** (posición de pie en el sitio sin posibilidad de movilización), **bipedestación dinámica** (posibilidad de desplazarse incluso trayectos cortos o la alternancia con estar sentada) **y sedestación** sin cambios de postura (sentada >2 horas y manipulando cargas): especificar número de horas realizando esta actividad.
- **Actividad deportiva profesional**: considerar el tipo de actividad realizada.

### C. Riesgos por agentes físicos

- **Radiaciones ionizantes** (p. ej.: rayos X, rayos gamma...) **y radiaciones no ionizantes** (p. ej.: ultravioleta, cámaras de fototerapia...): si son de uso industrial se deberán aportar mediciones.
- **Vibraciones de cuerpo entero** (p. ej.: excavadoras, motoniveladoras...) **y vibraciones de mano brazo** (p. ej.: motosierra, martillos neumáticos...): se deberán aportar mediciones.
- **Temperatura**: se deberán aportar mediciones si se trabaja en condiciones de temperatura extremas.
- **Ruido**: el cuestionario deberá ir acompañado del informe del ruido de la empresa.

### D. Riesgo químico

- Se deberán cumplimentar las frases R y H de las sustancias químicas que se encuentran en las fichas técnicas de los productos cuando exista exposición, el tiempo efectivo de trabajo y las características de las tareas realizadas, así como las fichas de seguridad.

### E. Riesgo biológico

- **En puestos de trabajo en contacto con niños** (en ámbito sanitario, docencia, guarderías...): se deberá aportar analítica de sangre con serología que incluya: rubeola, complementar con serología de parvovirus B-19, citomegalovirus, sarampión, parotiditis y varicela zoster.
- **En puestos de trabajo en contacto con animales**: se deberá aportar serología que incluya el toxoplasma.

**Recuerde que en el cuestionario de riesgos deberán figurar tanto la fecha de la realización del informe como el nombre de la persona que lo cumplimenta.**