

TIPS PARA LLEVAR EL ESTADO DE GESTACIÓN DURANTE EL TRABAJO

La Vicepresidencia de Promoción y Prevención de Positiva Compañía de Seguros, inspirada en la salud integral de nuestros afiliados y alineada con la Resolución 3280 del 2018 del Ministerio de Salud, por la cual se adoptan los lineamientos técnicos y operativos de la Ruta Integral de Atención para la Promoción y el Mantenimiento de la Salud y la Ruta Integral de Atención en Salud para la Población Materno Perinatal, y se establecen las directrices para su operación de acuerdo con los campos de intervenciones colectivas en diferentes entornos, hemos estructurado una serie de tips para la población en estado de embarazo en el entorno laboral.

Es importante que las personas gestantes y los empleadores conozcan sus derechos y deberes a nivel laboral, y en el marco del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo.



Solo para recordar un poco el marco legal al respecto:

La ley 1822 de 2017 dictó disposiciones sobre el tema:

- 1** **Toda trabajadora en estado de embarazo tiene derecho a una licencia de dieciocho (18) semanas** en la época del parto, remunerada con el salario que devengue al momento de iniciar su licencia.
- 2** **Si se tratara de un salario que no sea fijo** como es el caso del trabajo a destajo o por tarea, se toma en cuenta el salario promedio devengado por la trabajadora en el último año de servicio o en todo el tiempo si fuera menor.
- 3** **Las garantías establecidas en la ley para la madre biológica aplican también en los mismos términos a la madre adoptante** o al padre que quede a cargo del recién nacido sin apoyo de la madre, sea por enfermedad o muerte, asimilando la fecha del parto a la de la entrega oficial del menor que se ha adoptado o del que adquiere custodia justo después del nacimiento.
- 4** **Ninguna trabajadora puede ser despedida por motivo de embarazo o lactancia**, así está establecido en el Artículo 239 del Código Sustantivo del Trabajo (CST).
- 5** La trabajadora que en el curso del embarazo sufra un aborto o parto prematuro no viable tiene derecho a una licencia de dos a cuatro semanas, remunerada con el salario que devengaba en el momento de iniciarse el descanso, según el Artículo 237 del CST.



La Ley 2244 del 11 de julio del 2022 reconoce los derechos de la mujer en embarazo, trabajo de parto, parto y postparto, y dicta otras disposiciones o 'ley de parto humanizado'.

Derechos para las mujeres gestantes:

- 1** A ser tratada con respeto y sin discriminación, de manera individual y protegiendo su derecho a la intimidad y confidencialidad, incluida la información sobre resultados de pruebas de laboratorio, a no recibir tratos crueles, inhumanos ni degradantes, a que se garantice su libre determinación y libertad de expresión.
- 2** A que sea ingresada al sistema de salud y a ser atendida sin barreras administrativas.
- 3** A tener una comunicación asertiva con los prestadores de atención en salud durante la gestación, el trabajo de parto, parto, posparto y duelo gestacional y perinatal mediante el uso de un lenguaje claro, fácil de entender, pertinente, accesible y a tiempo acorde con sus costumbres étnicas, culturales, sociales y de diversidad funcional de cada mujer.
- 4** A presentar su plan de parto para fortalecer la comunicación con los actores del sistema de salud y a que, a partir de la semana 32 de gestación, los controles prenatales sean realizados en el lugar donde se atenderá el parto y en lo posible por los actores del sistema de salud que la atenderán.
- 5** A estar acompañada, si así lo desea la mujer, mínimo por una persona de su confianza y elección durante el proceso de gestación hasta el nacimiento o en su defecto, por una persona especialmente entrenada para darle apoyo emocional. Bajo ninguna circunstancia se podrá cobrar para hacer uso de este derecho.
- 6** A ser informada sobre la viabilidad de tener un parto vaginal después de una cesárea y a tenerlo, si así lo desea, de conformidad con las recomendaciones basadas en la evidencia científica actualizada, siempre y cuando se aseguren las buenas condiciones de salud del feto y la mujer.
- 7** En los casos de duelo gestacional o perinatal, a tener acompañamiento de un equipo de agentes de salud interdisciplinario con formación en duelo para ayudar a la mujer y/o familia a superarlo y a ser atendida en un lugar donde no tenga contacto con otras mujeres en gestación, trabajo de parto, parto o posparto, y en las mejores condiciones posibles teniendo en cuenta su derecho y el de su familia a la intimidad.



En cuanto a los deberes que debe cumplir la persona gestante se encuentran:

- 1) Asistir a todos los controles prenatales.
- 2) Realizarse los exámenes ordenados por el médico en el tiempo indicado.
- 3) Seguir las recomendaciones dadas por el personal de salud.
- 4) Asistir al médico ante cualquier signo y síntoma de alarma.
- 5) Aplicarse las vacunas requeridas.
- 6) Tomar las vitaminas y minerales que se entregan en el control prenatal.

Para mantenerse saludable y productiva es necesario comprender cómo aliviar las molestias comunes del estado de embarazo.

A continuación se enuncian algunos tips generales para sobrellevar el estado de gestación.

1 **Cómo aliviar las náuseas y los vómitos:**

Se le llama malestar 'matutino'. Las náuseas del embarazo pueden aparecer en cualquier momento del día. Para aliviar las náuseas debes:

- **Evitar los desencadenantes de las náuseas**, en lo posible los olores fuertes que te ocasionen molestias digestivas.
- **Consumir refrigerios con frecuencia** como galletas saladas y otros alimentos neutros que pueden ayudar en los momentos en que sientas náuseas. Guarda una reserva de estos alimentos en el trabajo para comer fácilmente cuando requieras.
- **Fraccionar las comidas** para evitar llenura y ayunos superiores a horas sin ingerir alimentos.
- En caso de que los vómitos y las náuseas sean incontrolables es importante consultar con el médico tratante.
- Y en todos los casos seguir las recomendaciones del **médico** tratante o el personal de salud que conoce tu condición de salud.



2 Cómo mejorar la fatiga física:

El cuerpo de una persona en embarazo genera una gran cantidad de cambios y ajustes en los diferentes sistemas del cuerpo, y puede generar cansancio o fatiga en algunos momentos del día, por supuesto esto dependerá de la condición de salud de la gestante. Recomendamos durante la jornada:

Tomar descansos cortos y frecuentes. Levantarse y moverse durante unos minutos puede ayudar a aliviar la tensión muscular para prevenir la acumulación de líquido en las piernas y los pies. Involúcrate a las pausas activas programadas en la jornada laboral y alterna posturas de sentarse y ponerse de pie (ten en cuenta las recomendaciones de tu médico). Recuerda:

a) Sentarse: El uso de una silla ajustable con un buen soporte para la región lumbar puede hacer que las largas horas de estar sentada sean mucho más llevaderas, especialmente cuando el peso y la postura cambian. Si la silla no es ajustable, usa una almohada pequeña o un almohadón para tener un soporte extra para la espalda.

b) Pararse: Si tienes que estar de pie, puedes poner uno de los pies en un apoya pies, un taburete bajo o una caja. Cambiar de pie de vez en cuando y tomar descansos frecuentes. Usar zapatos cómodos.

- **Beber líquido.** Tener una botella de agua a tu alcance y tomar sorbos a lo largo del día. Sin exceder la indicación médica y vigilando que lo que eliminas por orina sea proporcional al consumo.
- Si requieres levantar peso, consulta con tu médico la indicación. Para cargas livianas ten en cuenta las siguientes indicaciones con el fin de que la espalda no se vea afectada:
- **Inclinarse y levantar pesos.** Dobra las rodillas, no la cintura. Mantén la carga cerca de tu cuerpo y levántate con las piernas, no con la espalda. No gires el cuerpo mientras levantas algo.



3 Mantener el estrés bajo control:

El estrés en el trabajo puede agotar la energía necesaria. Para minimizar el estrés haz lo siguiente:

- **Toma el control.** Haz una lista diaria de tareas por hacer y establece una prioridad entre ellas. Ten en cuenta qué tareas puedes delegar a otras personas o dejar de hacer.
- **Habla sobre lo que te pasa.** Comparte tus frustraciones con algún colega, amigo o ser querido que te sirva de apoyo. En caso de no contar con alguna red de apoyo, solicita a tu médico tratante una valoración por psicología con el fin de obtener herramientas que puedan servir a la hora de enfrentar una situación estresante.
- **Relájate.** Practica técnicas de relajación como respirar lentamente o imaginar un lugar tranquilo.
- **Acude a los cursos de maternidad y paternidad responsable para la familia gestante que brindan las diferentes EPS.** La asistencia a este curso es muy importante puesto que te permite adquirir herramientas para afrontar la ansiedad, los cambios corporales, las relaciones laborales, familiares y los problemas interpersonales, conocer los derechos a la atención en salud de la gestante y del recién nacido, entre otras cosas.



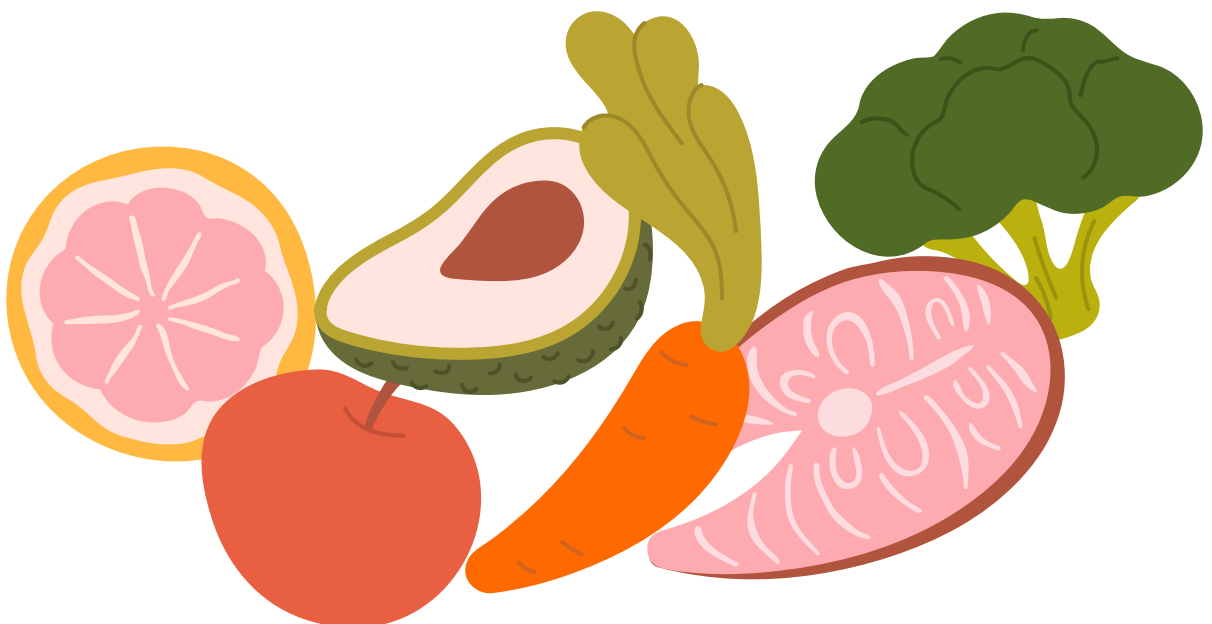
4 Alimentación durante la jornada laboral y en casa:

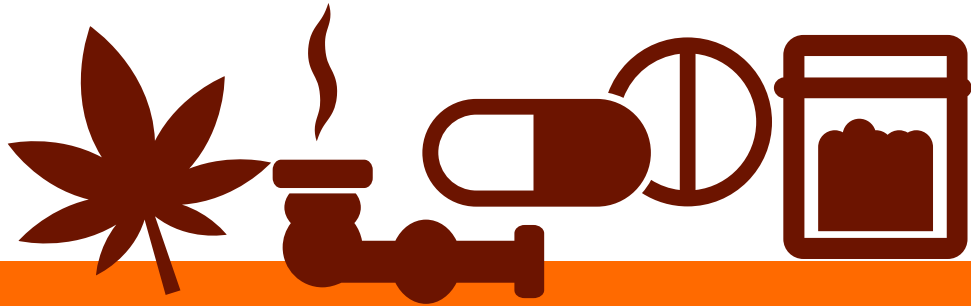
Durante el embarazo debes ser muy cuidadosa con tu alimentación ya que, si es deficiente, puedes tener una hija o hijo de bajo peso y con mayor riesgo de sufrir enfermedades o incluso de morir.

Cuando tu alimentación es exagerada, aumentarás de peso más de lo esperado, al igual que si mantienes un muy bajo peso durante el periodo de gestación, ya que puede ocasionar complicaciones en tu salud y la del bebé.

Para mantener una alimentación balanceada:

- Consume verduras y frutas de temporada.
- Incluye alimentos ricos en calcio, hierro y ácido fólico.
- Disminuye el consumo de pan dulce, pastelitos, galletas, frituras, pizzas, comidas rápidas, gaseosas y postres. Estos son alimentos con alto contenido de grasa y azúcares y con pocas vitaminas, minerales y fibra.
- Modera el consumo de la sal y alimentos que la contengan como: embutidos (jamón, salchichas, queso, mortadela, etc.), quesos y enlatados.
- De preferencia ten seis comidas durante el día: desayuna, almuerza, come, merienda y cena, e incluye todos los grupos de alimentos (granos, frutas, verduras, proteínas y carbohidratos).
- Evita consumir alimentos crudos o que no estén bien cocidos, por ejemplo: sushi, ceviche, salmón crudo, carne término medio, entre otros.
- Evita el abuso de picantes y condimentos o alimentos que te generen acidez.





5 Consumo de alcohol, drogas y sustancias psicoactivas:

El consumo de sustancias psicoactivas constituye un fenómeno complejo priorizado a nivel nacional que implica diferencias poblacionales y territoriales, y que convoca la acción sectorial e intersectorial para su prevención y atención.

Por lo anterior, las personas en estado de gestación deben acogerse a la política de consumo de alcohol, drogas y sustancias psicoactivas, no solo por el cumplimiento, sino por las diferentes complicaciones para la madre y el feto: **bajo peso al nacer, anemia, preeclampsia, infecciones, aborto, infecciones de transmisión sexual y complicaciones neonatales, entre otras.**



6 Mejora de la fatiga después de la jornada laboral:

- **Reduce tus actividades.** Reducir las actividades no laborales podría darte más tiempo para descansar después del trabajo. Considera la posibilidad de hacer las compras en línea o, de ser posible, buscar ayuda para las labores del hogar.
- **Sigue una rutina de ejercicios.** La actividad física puede ayudar a aumentar el nivel de energía, especialmente en aquellas personas que están sentadas todo el día en un escritorio. Salir a caminar después del trabajo o tomar clases de gimnasia prenatal, siempre que tu médico lo recomiende.
- **Acuéstate temprano.** Trata de dormir al menos ocho horas todas las noches. Descansar sobre el lado izquierdo o derecho mantendrá el flujo de sangre adecuado para el bebé y disminuirá la hinchazón. Para mayor comodidad, colócate almohadas entre las piernas y debajo del abdomen.

Ante cualquier signo de alarma acude directamente a tu **médico** tratante.



Bibliografía

- **Resolución 3280 de 2018.** Se adoptan los lineamientos técnicos y operativos de la Ruta Integral de Atención para la Promoción y el Mantenimiento de la Salud y la Ruta Integral de Atención en Salud para la Población Materno Perinatal.
 - **Ley 1822 de 2017.** Se incentiva la adecuada atención y cuidado de la primera infancia, se modifican los artículos 236 y 239 del Código Sustantivo del Trabajo y se dictan otras disposiciones.
 - **Ley 1751 del 16 de febrero.** Se regula el derecho fundamental a la salud y se dictan otras disposiciones.
 - **Ley 2244 del 11 de julio del 2022.** Se reconocen los derechos de la mujer en embarazo, trabajo de parto, parto y postparto, y se dictan otras disposiciones o 'ley de parto humanizado'.
 - Martínez García RM, Jiménez Ortega AI, Peral-Suárez A., Bermejo LM, Rodríguez Rodríguez E. Importancia de la nutrición durante el embarazo. Impacto en la composición de la leche materna. Nutr. Hosp. 2020; 37 (No. Extra 2): 38 -42. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.03355>. [Links]
 - Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. Manual del facilitador: guías alimentarias basadas en alimentos para mujeres gestantes, madres en periodo de lactancia, niños y niñas menores de 2 años para Colombia. Bogotá: ICBF, FAO; 2018. [Links].
-

Para más información, contenidos de prevención y otros temas de interés consulta los siguientes enlaces de contacto:



Posipedia, nuestro Centro Virtual de Educación en Seguridad y Salud en el Trabajo cuenta con más de 2.500 herramientas educativas para la prevención de riesgos laborales de diversos sectores y actividades económicas.

<https://portal.posipedia.co/>



Teleasistencia psicológica, ingresa a la APP Conexión Positiva, está disponible para descargar en APP Store y Play Store. Si ya está registrado, acceda con su usuario y contraseña.

En el home encontrará el ícono de 'Positivamente a tu lado'. Si no está registrado, siga los pasos para crear su usuario.

Nuestras redes sociales:



@PositivaPrevención



@PositivaPrevención



@PositivaPrevención



@Positiva.Prevenición

www.positiva.gov.co

