

### 1. Riesgo ergonómico

#### 1.1. Manipulación manual de cargas

La principal novedad de la Tercera edición de la Guía a efectos prácticos es la introducción de un **nuevo factor de valoración** para determinar la semana de existencia de riesgo físico. **Se elimina la referencia a jornadas de más o menos 20 horas semanales** para dejar paso a un nuevo rango que determine las **horas diarias de exposición al riesgo**.

Veamos la nueva Tabla de valoración:

MANEJO MANUAL DE CARGAS	FRECUENCIA	SEMANA DE INICIO DEL RIESGO EMBARAZO ÚNICO			SEMANA DE INICIO DEL RIESGO EMBARAZO MÚLTIPLE		
		Tiempo de exposición al riesgo			Tiempo de exposición al riesgo		
		>5 h/día	3-5 h/día	2-3 h/día	>5 h/día	3-5 h/día	2-3 h/día
> 10 kg	≥ 4 veces/hora	20	22	24	18	20	22
	< 4 veces/hora	24	26	28	22	24	26
≥4-10 kg	≥ 4 veces/hora	24	28	30	22	26	28
	< 4 veces/hora	28	34	36	26	32	34
<4 kg		Riesgo tolerable	Riesgo tolerable	Riesgo tolerable	Riesgo tolerable	Riesgo tolerable	Riesgo tolerable

Así, para poder valorar la semana de existencia de riesgo laboral por manipulación manual de cargas en la actualidad necesitaremos conocer: **Intensidad**: Cuántos kilos, **frecuencia**: Cuántas veces por hora y **tiempo exposición diaria**: Cuántas horas al día.

Tiempo de exposición al riesgo			Tiempo de exposición al riesgo		
>5 h/día	3-5 h/día	2-3 h/día	>5 h/día	3-5 h/día	2-3 h/día

En consecuencia debemos empezar a solicitar a las empresas y colaboradores que declaren también las **horas diarias de exposición** para poder valorar en qué momento existirá un riesgo para la gestación por manipulación de cargas. Este dato se podrá obtener bien de la Evaluación de Riesgos General o de la Específica realizada en cumplimiento de las obligaciones preventivas una vez comunicado el estado de embarazo.

Tres ideas principales que debemos retener serán:

- Necesitamos el nuevo factos horas diarias de carga
- La carga inferior a 2 horas diarias no comporta riesgo
- Desaparece la diferencia más o menos 20 horas semanales

## 1.2. Inclinaciones

A la hora de valorar el riesgo laboral por Inclinaciones nos vemos en la misma situación, necesitaremos conocer las **horas de exposición diaria**.

### TERCERA EDICIÓN

<b>FLEXIÓN DEL TRONCO</b>	<b>SEMANA DE INICIO DEL RIESGO EMBARAZO ÚNICO</b>			<b>SEMANA DE INICIO DEL RIESGO EMBARAZO MÚLTIPLE</b>		
	<u>Tiempo de exposición al riesgo</u>			<u>Tiempo de exposición al riesgo</u>		
	<u>&gt;5 h/día</u>	<u>3-5 h/día</u>	<u>2-3 h/día</u>	<u>&gt;5 h/día</u>	<u>3-5 h/día</u>	<u>2-3 h/día</u>
<u>Repetidamente (más de 10 veces/hora)</u>	<u>20</u>	<u>22</u>	<u>24</u>	<u>18</u>	<u>20</u>	<u>22</u>
<u>Intermitentemente (entre 2 y 10 veces/hora)</u>	<u>28</u>	<u>34</u>	<u>36</u>	<u>26</u>	<u>32</u>	<u>34</u>
<u>Intermitentemente (menos de 2 veces/hora)</u>	<u>Riesgo tolerable</u>	<u>Riesgo tolerable</u>	<u>Riesgo tolerable</u>	<u>Riesgo tolerable</u>	<u>Riesgo tolerable</u>	<u>Riesgo tolerable</u>

La valoración de la existencia de riesgo la haremos exactamente igual que hasta ahora pero cambiando el valor Jornada de más o menos 20 horas semanales por el de tiempo diario de exposición al riesgo.

Igual que en la carga de peso el otro cambio importante es que cualquier carga inferior a 2 horas diarias no comporta riesgo.

En resumen debemos retener las mismas ideas que en el riesgo por carga:

- Nuevo factor horas diarias de inclinaciones
- La exposición inferior a 2 horas diarias no comporta riesgo
- Desaparece la diferencia más o menos 20 horas semanales

### 1.3. Tregar. Subir/bajar escaleras

A la hora de valorar el riesgo laboral por Inclinaciones nos vemos en la misma situación, necesitaremos conocer las **horas de exposición diaria**.

Mantenemos el concepto Tregar que **excluye el uso de escaleras estructurales**. El cambio principal es que cambian el concepto “ número de peldaños “ por el de “ **más o menos 1 metro** “.

#### TERCERA EDICIÓN:

ESCALAS Y POSTES VERTICALES			
FRECUENCIA (nº veces/jornada)	DISTANCIA AL SUELO	SEMANA DE INICIO DEL RIESGO EMBARAZO ÚNICO	SEMANA DE INICIO DEL RIESGO EMBARAZO MÚLTIPLE
< 4 veces / jornada	Más de 1 metro	26	24
	Menos de 1 metro	34	32
4 a 8 veces / jornada	Más de 1 metro	20	18
	Menos de 1 metro	26	24
> 8 veces / jornada	Más de 1 metro	18	16
	Menos de 1 metro	20	18
ESCALERAS MANUALES			
<u>FRECUENCIA</u> (nº veces/jornada)	<u>DISTANCIA</u> <u>AL SUELO</u>	<u>SEMANA DE INICIO</u> <u>DEL RIESGO</u> <u>EMBARAZO ÚNICO</u>	<u>SEMANA DE INICIO</u> <u>DEL RIESGO</u> <u>EMBARAZO MÚLTIPLE</u>
<u>&lt; 4 veces / jornada</u>	<u>Más de 1 metro</u>	<u>37</u>	<u>32</u>
	<u>Menos de 1 metro</u>	<u>Riesgo tolerable</u>	<u>Riesgo tolerable</u>
<u>4 a 8 veces / jornada</u>	<u>Más de 1 metro</u>	<u>30</u>	<u>28</u>
	<u>Menos de 1 metro</u>	<u>34</u>	<u>32</u>
<u>&gt; 8 veces / jornada</u>	<u>Más de 1 metro</u>	<u>26</u>	<u>24</u>
	<u>Menos de 1 metro</u>	<u>30</u>	<u>28</u>

## 1.4. Bipedestación

Se mantiene el principal cambio de la Segunda edición respecto a la diferencia entre Bipedestación **dinámica y estática** y se eliminan los % de jornada por las **horas de exposición**.

Viene a simplificar la valoración del riesgo por **bipedestación ininterrumpida estática**. Se refuerza el **carácter ininterrumpido** de la bipedestación estática para comportar riesgo, no valorándose la acumulación de períodos.

BIPEDESTACIÓN ININTERRUMPIDA ESTÁTICA	SEMANA DE INICIO DEL RIESGO EMBARAZO ÚNICO			SEMANA DE INICIO DEL RIESGO EMBARAZO MÚLTIPLE		
	Tiempo de exposición al riesgo			Tiempo de exposición al riesgo		
	>5 h/día	3-5 h/día	2-3 h/día	>5 h/día	3-5 h/día	2-3 h/día
	22	26	30	20	24	26

En la bipedestación **dinámica** se elimina cualquier rastro del inicial “prolongada” pasando a ser un cómputo **acumulado** a lo largo del día y determina la **inexistencia de riesgo por bipedestación dinámica inferior a 3 horas diarias** con independencia del % de jornada que comporte.

BIPEDESTACIÓN DINÁMICA	SEMANA DE INICIO DEL RIESGO EMBARAZO ÚNICO			SEMANA DE INICIO DEL RIESGO EMBARAZO MÚLTIPLE		
	Tiempo efectivo de trabajo			Tiempo efectivo de trabajo		
	>5 h/día	3-5 h/día	2-3 h/día	>5 h/día	3-5 h/día	2-3 h/día
	30	34	Riesgo tolerable	28	32	Riesgo tolerable

Las ideas que debemos retener respecto a los cambios en la valoración de la bipedestación como riesgo laboral para la gestación serán:

- Desaparece el factor jornada más o menos 20 horas semanales
- Necesitamos las horas de exposición diarias
- Estática ininterrumpida/dinámica acumulada
- Dinámica inferior a 3 horas diarias no comporta riesgo

## 1.5. Sedestación

Solo comporta la sedestación **sin posibilidad de cambio de postura** y se deben conocer las **horas diarias de exposición**.

<u>SEDESTACIÓN</u>	<u>SEMANA DE INICIO DEL RIESGO EMBARAZO ÚNICO</u>			<u>SEMANA DE INICIO DEL RIESGO EMBARAZO MÚLTIPLE</u>		
	<u>Tiempo de exposición al riesgo</u>			<u>Tiempo de exposición al riesgo</u>		
	<u>&gt;5 h/día</u>	<u>3-5 h/día</u>	<u>2-3 h/día</u>	<u>&gt;5 h/día</u>	<u>3-5 h/día</u>	<u>2-3 h/día</u>
<u>Sin posibilidad de cambios de postura</u>	<u>33</u>	<u>37</u>	<u>Riesgo tolerable</u>	<u>31</u>	<u>34</u>	<u>Riesgo tolerable</u>
<u>Con posibilidad de cambios de postura</u>	<u>Riesgo tolerable</u>	<u>Riesgo tolerable</u>	<u>Riesgo tolerable</u>	<u>Riesgo tolerable</u>	<u>Riesgo tolerable</u>	<u>Riesgo tolerable</u>

## 2. Riesgo químico, físico y biológico

### 2.1. Riesgo químico

La Tercera edición de SEGO introduce también cambios en la valoración del riesgo laboral por exposición a productos químicos. Se mantienen los dos grupos de exposición recogidos en el Real Decreto 298/09, los consabidos Anexo VII y Anexo VIII pero se matiza:

- **Anexo VII**, refuerza la necesidad de disponer de **mediciones**, obligatorias si declaran tal riesgo, y la interpretación de los resultados con la **UNE 689**. Se puede seguir utilizando el criterio del 50% del VLA y abre la puerta a utilizar los valores límite específicos de diversas fuentes.
- Amplía la protección en la exposición a **anestésicos**: tabla 27, halotano y desflurano, sin tener en cuenta el criterio del 50% del VLA.
- En exposición a **carburantes** se concreta la necesidad de aportar Mediciones de exposición por lo que se dejan de conceder de forma automática.

## 2.2 Riesgo físico

### 2.2.1 Vibración

La existencia de riesgo laboral por exposición a vibración de cuerpo entero se realizaba a razón del A(8), en la actualidad el valor de exposición de vibraciones de cuerpo completo **se reduce de 0,5 a 0,25 m/s en A(8)**.

### 2.2.2 Radiación no ionizante

Respecto a radiaciones no ionizantes aparece ahora explícitamente que la empresa debe aportar **medición de las emisiones radioeléctricas**.

## 2.3 Riesgo biológico

Los cambios con respecto a la versión anterior de la guía referentes a los riesgos biológicos son dos:

**Citomegalovirus:** es posible la reinfección por cepas heterotípicas, lo cual significa que la inmunidad tras una primera infección no es ni determinante ni definitiva. Así pues, **la serología no será necesaria** y se valorará riesgo de exposición en las ocupaciones descritas en la guía (contacto con niños **menores de 3 años**).

**Brucella:** también hay diferentes biotipos de Brucella que no poseen inmunidad cruzada. La infección de un biotipo no protege de otro biotipo. Tampoco será necesaria la serología. En las **ocupaciones de riesgo** reflejadas en la guía (**veterinarias, explotaciones agrícolas y ganaderas, mataderos** e industria **láctea**) se apartará a la trabajadora de su puesto salvo si la Comunidad Autónoma está declarada libre de Brucella o el rebaño considerado oficialmente indemne.