

Alerta para los médicos:

Protección y salud de las trabajadoras de la construcción que estén embarazadas

Esta alerta se preparó como un recurso para las trabajadoras de la construcción que estén embarazadas y como una herramienta de concientización para sus proveedores de atención médica, de manera tal que comprendan los riesgos de seguridad y salud ocupacional que enfrentan las trabajadoras embarazadas en la industria de la construcción en EE. UU. Su objetivo es mantener la capacidad de estas mujeres para trabajar de forma segura todo el tiempo que deseen durante el embarazo y para que se reincorporen al trabajo de manera segura después de dar a luz.

Por favor:

(1) Lea e imprima esta alerta.

(2) Guarde las secciones de “Información para la paciente”.

(3) Complete el formulario “Formulario para mi proveedor de atención médica” y seleccione lo que corresponda según su trabajo u oficio en la [Lista de ocupaciones y tareas de la construcción](#) del Centro de Investigación y Capacitación en Construcción (CPWR – The Center for Construction Research and Training). Entregue ambos documentos a su proveedor para que los incluya en su historia clínica, los tenga en cuenta para su atención y los utilice en solicitudes de adaptaciones.



Lo que debe saber sobre el embarazo y su salud:¹

Información para la paciente

El embarazo es algo normal en la vida de las trabajadoras y requiere cambios temporales en su forma de trabajar. Al igual que todos, las trabajadoras de la construcción que estén embarazadas merecen seguridad y respeto en el trabajo.

- El embarazo puede modificar la forma en que su organismo convierte los alimentos y el agua en energía. También puede afectar el funcionamiento de los pulmones, el sistema inmunológico y los ligamentos.
- El embarazo puede aumentar la absorción de algunas sustancias químicas en su organismo, como los metales. Puede que las sustancias químicas afecten más a los fetos que a los adultos, especialmente en el embarazo precoz.
- Los cambios en su organismo a lo largo del embarazo implicarían que su equipo de protección personal actual ya no se ajuste bien y deba adaptarse.
- El embarazo puede disminuir su tolerancia al calor. Es posible que necesite más agua, más tiempo para adaptarse al calor y más descansos en comparación a cuando no estaba embarazada.
- Puede que le cueste más estar de pie, agacharse, levantarse o subir a medida que su cuerpo cambia con el embarazo.
- También es importante tener en cuenta que no todos los embarazos son iguales. Aunque haya estado embarazada antes, su experiencia y los efectos que tiene el embarazo en su organismo pueden ser diferentes cada vez.

Lo que hay que saber sobre la comunicación de riesgos:

Todo trabajador tiene derecho a conocer y comprender los peligros que presentan los materiales que se utilizan en su trabajo. Algunos productos químicos utilizados en la construcción son alteradores endocrinos. Esto significa que pueden interferir con la función hormonal normal, lo que puede afectar al feto. Ejemplos de alteradores endocrinos incluyen plásticos, ftalatos (usados para ablandar plásticos), retardantes de llama, sustancias perfluoroalquiladas y polifluoroalquiladas, y pesticidas. Además, otros materiales, como los solventes, pueden ser perjudiciales para el feto en desarrollo.

- Esté al día en la capacitación sobre comunicación de riesgos y asegúrese de que tanto usted como su empleador conozcan y comprendan a qué riesgos se exponen en su lugar de trabajo.

¹ NIOSH. (2019). “El embarazo y su trabajo.” <https://www.cdc.gov/spanish/niosh/topics/reprod/embarazotrabajo.html>.

- Su empleador está obligado a etiquetar los productos químicos, comunicar los riesgos y hacer que las hojas de datos de seguridad estén disponibles en el lugar. Consulte las hojas de datos de seguridad de los productos químicos con los que trabaja para identificar los riesgos.

Para obtener más información, visite:



[Comunicación de peligros](#) de la comunicación de riesgos del Centro de Investigación y Capacitación en Construcción (The Center for Construction Research and Training, CPWR)



La página [Comunicación de riesgos](#) de la Administración de Seguridad y Salud Ocupacional (Occupational Safety and Health Administration, OSHA)



Recurso [El embarazo y su trabajo](#) del Instituto Nacional de Seguridad y Salud Ocupacional (National Institute for Occupational Safety and Health, NIOSH)



[Informe sobre permisos por embarazo y maternidad](#) del Chicago Women in the Trades y el Institute for Women's Policy Research's (Instituto de Investigación de Políticas sobre la Mujer)*

* Sólo disponible en inglés

Conozca sus derechos en el lugar de trabajo:

Usted tiene derechos como trabajadora embarazada y nueva madre según la ley federal y, dependiendo de dónde trabaje, en virtud de la legislación estatal y municipal. Si pertenece a un sindicato, también puede tener otros derechos a través de su contrato sindical. **Si pertenece a uno, póngase en contacto con éste para conocer los posibles derechos y beneficios para las trabajadoras embarazadas.**

Las salvaguardas conforme a la [ley federal](#) le ayudan durante y después del embarazo. Entre las salvaguardas federales principales se encuentran:



Podría tener derecho a las adaptaciones razonables en el trabajo en virtud de la [Ley de Equidad para las Trabajadoras Embarazadas \(Pregnant Workers Fairness Act, PWFA\)](#). Esta ley otorga a las trabajadoras embarazadas que trabajan para aquellos empleadores con más de 15 empleados el derecho a recibir adaptaciones razonables para el embarazo, la recuperación del parto y condiciones médicas relacionadas, como la lactancia y la depresión posparto (siempre que las adaptaciones no creen una dificultad excesiva para los empleadores). Entre las adaptaciones razonables se encuentran: tareas ligeras, traslado temporal a otro cargo, horario de trabajo reducido, tiempo libre para asistir a citas pre y posnatales o para recuperarse del parto, tiempo adicional para ir al baño, tomar agua y comer, entre otros. Es ilegal que su empleador la sancione o tome algún tipo de represalias en su contra por necesitar, solicitar o utilizar una adaptación razonable.



Podría tener derecho a un tiempo de descanso no remunerado y a un espacio privado fuera del baño para extraerse la leche según la [Ley de Provisión de Protección Materna Urgente \(Providing Urgent Maternal Protections, PUMP\) para la Madres Lactantes](#) en cualquier momento que necesite tomar un descanso para extraerse la leche. Esta ley se aplica a casi todos los empleadores, sin importar el tamaño.



Podría tener derecho a un período de hasta 12 semanas de permiso no remunerado y con protección laboral según la [Ley de Licencia Familiar y Médica \(Family and Medical Leave Act, FMLA\)](#) para asistir a las citas médicas, por presentar náuseas matutinas, para recuperarse del parto, por la depresión posparto, para establecer un vínculo con su recién nacido, etc. A veces, este permiso puede tomarse en fracciones más cortas, como unas horas o unos días. La FMLA ampara su trabajo y su seguro médico durante su ausencia. Si no opta a un permiso según la FMLA, puede calificar para un tiempo libre como adaptación razonable según la PWFA u otras leyes federales, estatales o locales, o bien para un permiso según una ley de licencia estatal o local.



En general, las trabajadoras tienen derecho a no sufrir acoso ni discriminación por motivos de embarazo, parto o condiciones afines según la [Ley contra la Discriminación por Embarazo \(Pregnancy Discrimination Act, PDA\)](#). La discriminación puede ser despedirla u obligarla a tomar un permiso porque está embarazada, hacer comentarios inapropiados o sexuales sobre su cuerpo o su embarazo, o reducir sus horas por preocupaciones que tengan que ver con su salud.

Además, dependiendo del estado y de la ciudad en que trabaje, pudiera tener otras garantías. Podría tener derecho a tiempo libre protegido en el trabajo, remunerado o no, para asistir a las citas médicas, por presentar náuseas matutinas, para recuperarse del parto, por la depresión posparto, para establecer un vínculo con su recién nacido, etc.

Para obtener más información sobre sus derechos en el lugar de trabajo, visite:



Línea de ayuda legal gratuita y confidencial en todos los idiomas de A Better Balance para las trabajadoras embarazadas:
1-833-633-3222 o visite [Obtenga ayuda](#)



[Caja de herramientas para las trabajadoras embarazadas y en posparto](#) de A Better Balance



[Centro de derechos laborales](#) de A Better Balance, para obtener más información sobre las leyes federales y estatales*



[El sitio web sobre la discriminación por embarazo](#) de la Comisión de Igualdad de Oportunidades en el Empleo (Equal Employment Opportunity Commission, EEOC).



El proyecto [Pregnant @ Work](#) del Centro para la Ley de la Vida Laboral*



[Modelos de cartas para entregarle a su empleador sobre la Ley de Equidad para Trabajadoras Embarazadas](#) de A Better Balance*

* Sólo disponible en inglés

CPWR quisiera agradecer a A Better Balance, Vicki O'Leary, el Comité de Mujeres Trabajadoras, la Dra. Marya Zlatnik y la Dra. Rosie Sokas por su trabajo en este producto.

©2023, CPWR - Centro de Investigación y Capacitación en Construcción. Todos los derechos reservados. El Centro de Investigación y Capacitación en Construcción (Center for Construction Research and Training, CPWR) es el brazo de investigación y capacitación del Sindicato de Oficios de la Construcción de Norteamérica (North American Building Trades Union, NABTU). La producción de este documento la financió el acuerdo de cooperación OH 009762 del Instituto Nacional de Seguridad y Salud Ocupacional (NIOSH). Los contenidos son responsabilidad exclusiva de los autores y no representan necesariamente las opiniones oficiales del NIOSH.

Alerta para los médicos:

Protección y salud de las trabajadoras de la construcción que estén embarazadas

Para mi proveedor de atención médica: Trabajo en el sector de la construcción y estoy embarazada. En tal sentido, me expongo a levantar objetos pesados, a trabajar en posiciones incómodas y en las alturas, al ruido, al calor, a sustancias químicas, al polvo, a vapores u otros riesgos en el lugar de trabajo. Conserve esta información como referencia y como apoyo en la evaluación de cualquier adaptación durante el embarazo o posparto u otra atención que necesite.

Este documento debe incluirse en la historia clínica de (nombre completo de la paciente):

Fecha de nacimiento: _____ / _____ / _____
Mes Día Año

Durante el embarazo y el posparto, las trabajadoras de la construcción pueden necesitar adaptaciones u otros apoyos por su seguridad y la del feto.

Es posible que su paciente le haya proporcionado una descripción de las tareas clave en el lugar de trabajo y que disponga de información adicional sobre la exposición a sustancias químicas. Si es así, revise esta información junto con su paciente para evaluar qué adaptaciones en el lugar de trabajo, si procede, son necesarias debido a su embarazo o condiciones médicas asociadas.

Consulte [el sitio web del Centro para la Ley de la Vida Laboral](#) para obtener orientación, recursos y plantillas para redactar cartas sobre adaptaciones durante el embarazo adecuados al estado donde trabaja su paciente.¹ Las cartas mal redactadas con restricciones generales (“no debe levantar nada que pese más de 15 libras”) pueden ocasionar la pérdida del empleo de la paciente.*



Entre las posibles adaptaciones para las trabajadoras de la construcción que estén embarazadas se encuentran:

Limitar la exposición a:

- Riesgos graves específicos, como la radiación (tanto ionizante como no ionizante), plomo y asbestos.
- Otros riesgos químicos que su paciente dice que pueden estar presentes en su lugar de trabajo.
- Las sustancias químicas que pueden dañar a los adultos a menudo tienen efectos similares o más graves en el feto en desarrollo. Esto incluye alteradores endocrinos (sustancias químicas que interfieren con la función hormonal normal), carcinógenos (agentes que pueden causar cambios celulares que derivan en cáncer y posibles defectos de nacimiento u otros daños al feto) y neurotóxicos (que suelen dañar el cerebro y el sistema nervioso en desarrollo). Entre las posibles adaptaciones para las trabajadoras de la construcción que estén embarazadas se encuentran: limitar la exposición a solventes, ftalatos (utilizados para ablandar los plásticos), retardantes de llama, sustancias perfluoroalquiladas y polifluoroalquiladas, y pesticidas.
- El levantamiento de peso frecuente, el levantamiento de objetos grandes o voluminosos y la suspensión en posiciones incómodas reducen la cantidad de peso que se puede manejar de forma segura (consulte las guías clínicas para levantar objetos durante el embarazo).
- Los ruidos fuertes pueden dañar los oídos del feto en desarrollo o aumentar el estrés de la trabajadora embarazada.

Proporcionar:

- Equipo de protección personal (EPP) adicional como guantes, protección respiratoria o protección para los ojos. También puede que haya que reemplazar este equipo a lo largo del embarazo, a medida que cambien las necesidades de adaptación de la trabajadora.
- Más agua y descansos, sobre todo cuando se trabaja en interiores o al aire libre con calor, ya que las embarazadas corren un mayor riesgo de sufrir estrés por calor (que también puede dañar al feto).
Un taburete o silla para limitar el estar de pie en algunas tareas, en la medida de lo posible.
- Tiempo libre para acudir a las citas médicas.
- Acceso adecuado para ir al baño y descansos.

Al cuidar a una trabajadora de la construcción que esté embarazada, tenga en cuenta que:

- La construcción es una industria dominada por los hombres, y las mujeres y las personas no binarias enfrentan obstáculos para conseguir y mantener empleos.ⁱⁱ Su paciente puede, con razón, estar indecisa de revelar su embarazo en el trabajo debido a la discriminación y el acoso.
- Aunque su paciente puede ser una de las pocas mujeres en su lugar de trabajo, hay casi un millón trabajando en la construcción en EE. UU.ⁱⁱⁱ No es la primera ni la única trabajadora en el sector de la construcción que esté embarazada.
- Las adaptaciones para el embarazo pueden ayudar a las trabajadoras a conservar su empleo, mientras que la falta de adaptaciones puede ser un factor para que abandonen su puesto de trabajo y posiblemente pierdan el acceso a beneficios laborales fundamentales, como el seguro médico. Casi dos de cada tres mujeres y profesionales no binarios informan que la falta de adaptaciones para el embarazo fue una razón muy o en cierto modo importante para dejar el oficio o pensar en abandonarlo.^{iv}
- El trabajo en el sector de la construcción es migratorio y temporal. En tal sentido, su paciente puede desplazarse entre diferentes sitios de trabajo durante el embarazo y puede necesitar evaluaciones y adaptaciones actualizadas al empezar en un nuevo lugar de trabajo.
- Algunas trabajadoras sindicalizadas de la construcción tienen beneficios por embarazo y maternidad garantizados por sus contratos sindicales. Estos beneficios son independientes del seguro por discapacidad. Pregúntele a su paciente sobre los beneficios disponibles del contrato sindical.

Recursos adicionales:



Para comprender mejor las exposiciones específicas durante el embarazo y la lactancia, visite el sitio web [Salud reproductiva en el lugar de trabajo - Exposiciones](#) del del Instituto Nacional de Seguridad y Salud Ocupacional (National Institute for Occupational Safety and Health, NIOSH)



Para obtener más información sobre el embarazo en la construcción lea el informe [Pregnancy and Maternity Leave in the Trades](#) (Licencia por embarazo y maternidad en los gremios) de Women in the Trades y el Instituto de Investigación de Políticas sobre la Mujer*



Para obtener más información sobre los derechos legales de las trabajadoras de la construcción que estén embarazadas, visite [Caja de herramientas para las trabajadoras embarazadas y en posparto](#) de A Better Balance.



Para revisar información sobre las mejores prácticas legales para ayudar a las pacientes embarazadas a solicitar adaptaciones en el lugar de trabajo, consulte el proyecto [Pregnant @ Work](#) del Centro para la Ley de la Vida Laboral*



Para obtener más información sobre los peligros específicos en el lugar de trabajo de construcción y la exposición de los trabajadores de la construcción, revise [la Lista de ocupaciones y listas de tareas de la construcción](#) del Centro de Investigación y Capacitación en Construcción (The Center for Construction Research and Training, CPWR)



Para obtener más información sobre el plomo y la salud durante el embarazo, visite [Guidelines for the Identification and Management of Lead Exposure in Pregnant and Lactating Women](#) (Guía para la identificación y el manejo de la exposición al plomo en mujeres embarazadas y lactantes) de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC)*

* Sólo disponible en inglés

ⁱ Jackson, R.A., Gardner, S., Torres, L.N., Huchko, M.J., Zlatnik, M.G., & Williams, J.C. (2015). My Obstetrician Got Me Fired: How Work Notes Can Harm Pregnant Patients and What to Do About It. *Obstetrics & Gynecology*, 126(2), 250-254. <https://doi.org/10.1097/AOG.0000000000000971>

ⁱⁱ Hegewisch, A. & Mefferd, E. (2021). A Future Worth Building: What Tradeswomen Say About the Change They Need in Construction. *The Institute for Women's Policy Research*. https://iwpr.org/wp-content/uploads/2022/02/A-Future-Worth-Building-What-Tradeswomen-Say_FINAL.pdf

ⁱⁱⁱ CPWR-The Center for Construction Research and Training. [2022]. Women in Construction. <https://www.cpw.com/research/data-center/data-dashboards/women-in-construction/>

^{iv} Hegewisch, A. & Mefferd, E. (2021). A Future Worth Building: What Tradeswomen Say About the Change They Need in Construction. *The Institute for Women's Policy Research*. https://iwpr.org/wp-content/uploads/2022/02/A-Future-Worth-Building-What-Tradeswomen-Say_FINAL.pdf