

En general, el embarazo se considera un estado de salud. En estos días, más madres nuevas siguen trabajando hasta unos días, o incluso unas pocas horas, antes de entrar en el parto. El hecho de que menos del 40 por ciento de las mujeres que trabajan en los Estados Unidos se les paga una licencia por embarazo puede tener algo que ver con esta tendencia. De hecho, Estados Unidos es uno de sólo un puñado de países desarrollados que no garantiza el embarazo pagado a las mujeres que trabajan. Esa es la mala noticia. La buena noticia es que la mayoría de las mujeres, dependiendo de unos cuantos factores clave, pueden realmente trabajar a través de sus embarazos sin poner en peligro su salud - o la de su bebé.

¿Puedo trabajar mientras esté embarazada?

Probablemente, pero eso depende de muchos factores que debe discutir en detalle con su médico y tal vez su empleador. **Si está libre de cualquier condición médica y tiene un embarazo normal y de bajo riesgo (y si su trabajo no es peligroso, extenuante o excesivamente estresante), lo más probable es que continúe trabajando durante su embarazo.**

¿Está bien trabajar hasta que entre en trabajo de parto?

Si su embarazo va bien y su trabajo no está causando ningún problema para usted o el bebé, lo más probable es que usted puede **trabajar hasta llegar a su bebé si eso es lo que quieres hacer.** **Tenga en cuenta, sin embargo, que es probable que experimente más fatiga y dolor de espalda hacia el final de su embarazo, así que trate de ir fácil en sí mismo.** Si puede darse el lujo de tomar un poco de tiempo libre antes de su fecha de vencimiento, es posible que desee aprovechar lo que será su último "tiempo solo" por un buen rato.

¿Hay alguna razón por la que deba dejar de trabajar o recortar mis horas?

Si su trabajo es peligroso, excesivamente extenuante o potencialmente dañino para la salud del feto, su médico puede recomendar que limite sus horas de trabajo, solicite una asignación diferente en el trabajo o deje de trabajar por completo.

Si usted tiene un problema de salud como diabetes, enfermedad renal, enfermedad cardíaca o presión arterial alta, o si ha tenido problemas con embarazos pasados, su médico puede querer restringir lo que hace tanto dentro como fuera del trabajo. Asegúrese de discutir todos sus problemas de salud con su médico y preguntar específicamente cómo pueden afectar su capacidad de hacer su trabajo durante su embarazo.

Del mismo modo, si su bebé en desarrollo tiene una condición que podría ser afectada negativamente por la tensión o estrés de trabajo, su médico puede recomendar que realice cambios. Las mujeres que llevan gemelos u otros múltiples también pueden tener que dejar de trabajar antes de lo planeado.

¿Qué tipos de trabajos podrían considerarse inseguros para una mujer embarazada?

Cualquier trabajo que lo exponga a sustancias probadas dañinas para el feto -incluyendo pesticidas, algunos solventes de limpieza, plomo y ciertos químicos- puede ser extremadamente peligroso. Industrias que se consideran potencialmente riesgosas para las mujeres embarazadas incluyendo agricultura, cuidado de la salud, algunos trabajos de fábrica, tintorería, impresión, algunas empresas

artesanales (tales como pintura y acristalamiento de cerámica), carreteras o puestos de peaje (donde los trabajadores respiran altos niveles de plomo y Monóxido de carbono del escape del automóvil), y la industria electrónica. Los trabajadores de la salud pueden estar expuestos a otras sustancias nocivas para el bebé en desarrollo, como los medicamentos de quimioterapia, los rayos X, el mercurio orgánico y otras sustancias químicas, así como muchos virus y bacterias.

Los profesores y proveedores de cuidado de niños que están constantemente expuestos a muchos virus y bacterias deben practicar una buena higiene de las manos. La gente en esas profesiones puede disminuir su exposición del germen con el lavado frecuente de la mano.

La ley federal requiere que su empleador le informe sobre cualquier agente tóxico que pueda estar expuesto en las instalaciones y para proteger la salud y la seguridad o la mujer embarazada.

¿Debo seguir trabajando si mi trabajo es muy exigente físicamente?

Este es otro tema que debe discutir en detalle con su médico. Mientras que el ejercicio moderado es bueno para usted y su bebé, demasiado trabajo duro puede ser definitivamente perjudicial. Si su trabajo requiere levantamiento pesado - generalmente definido como más de 20 libras sobre una base regular - escalada, o de pie o caminando de manera prolongada, su médico puede sugerir que trabaje menos horas o deje de realizar ciertas tareas. Recuerde que el peso extra y su vientre creciente pueden afectar su equilibrio y causar caídas. En las primeras etapas de su embarazo, náuseas y mareos también pueden aumentar sus posibilidades de lesión, especialmente si su trabajo es muy físico.

Este es otro tema que debe discutir en detalle con su médico. Mientras que el ejercicio moderado es bueno para usted y su bebé, demasiado trabajo duro puede ser definitivamente perjudicial. Si su trabajo requiere levantamiento pesado - generalmente definido como más de 20 libras sobre una base regular - escalada, o de pie o caminando de manera prolongada, su médico puede sugerir que trabaje menos horas o deje de realizar ciertas tareas. Recuerde que el peso extra y su vientre creciente pueden afectar su equilibrio y causar caídas. En las primeras etapas de su embarazo, náuseas y mareos también pueden aumentar sus posibilidades de lesión, especialmente si su trabajo es muy físico.

¿Cómo puedo mantenerme cómodo y proteger mi salud y la de mi bebé en el trabajo?

Incluso si su trabajo es fácil y libre de peligros, usted todavía va a experimentar algo de malestar y fatiga mientras trabaja durante su embarazo. La Asociación Médica Americana recomienda que los empleadores acomoden los mayores requisitos físicos de una mujer durante el embarazo permitiéndole tomar descansos cada pocas horas.

También hay pasos que usted puede tomar para permanecer tan cómodo como sea posible. Por ejemplo, para prevenir el dolor de espalda, el Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos le recomienda que use zapatos de tacón bajo con un buen apoyo y asegúrese de tener una silla con buen respaldo. Trate de usar medias de apoyo, lo que evitará la hinchazón en las piernas y puede disminuir las probabilidades de obtener las venas varicosas.

Si usted tiene que sentarse por largos períodos de tiempo, apoyando los pies en un reposapiés - incluso un wastebasket o guía telefónica ayudará a su circulación. Usted debe tratar de evitar cruzar las piernas porque impide la circulación y puede prometer varices. También tenga en cuenta que las mujeres embarazadas son más susceptibles al síndrome del túnel carpiano, por lo que si utiliza un teclado mucho, ajustar la altura de su silla para que sus antebrazos están al nivel del teclado. Y recuerde que debe dar un descanso a sus manos y muñecas hablando pausas regulares.

Además, las mujeres embarazadas nunca deben omitir las comidas y deben beber mucha agua. Mantenga un vaso lleno en su escritorio en todo momento para recordarle que beba lo suficiente y use descansos en el cuarto de baño para dar un corto paseo o hacer algunos estiramientos. (Variar su posición es una gran manera de combatir la fatiga, también!)

Si su trabajo requiere que usted permanezca durante largos períodos de tiempo, trate de descansar un pie en un taburete o en una caja. Siéntate a menudo en tus descansos. Si eso no es posible, o si sus pies y piernas se hinchan de todos modos, las medias de apoyo le ayudarán.

Tomando algunas precauciones y escuchando a su cuerpo, usted puede asegurar un saludable y productivo nueve meses en el trabajo.

¿Qué pasa si quiero dejar de trabajar mientras estoy embarazada?

Si decide dejar de trabajar durante su embarazo, esa es ciertamente su elección. **Por favor, entienda que su médico no puede "sacarle del trabajo" a menos que haya una razón médica.** A menos que haya un diagnóstico médico hecho que le prohíbe de trabajar, usted no podrá obtener beneficios de incapacidad a través de su empleador. **Las molestias comunes del embarazo generalmente no se consideran indicaciones médicas para sacar a una mujer del trabajo.** Es ilegal que un médico haga un diagnóstico simplemente a petición de la mujer para poder dejar de trabajar.

¿Cómo obtengo mis formularios FMLA / Discapacidad completados?

Las formas FMLA y las formas de discapacidad son dos tipos diferentes de formas. **La ley FMLA (Family Medical Leave Act) está diseñada para que su empleador mantenga su trabajo mientras usted está sin trabajo en una licencia médica aprobada. La discapacidad le pagará un cierto porcentaje de su ingreso normal mientras esté sin trabajo en licencia médica.**

Nuestra política establece que los formularios se completarán en un plazo de 5 a 7 días hábiles, por lo que debe asegurarse de que nos envíe los formularios requeridos lo antes posible. **El primer formulario para un paciente se completará de forma gratuita. Cada formulario adicional supone un cargo de \$ 20.** El primer formulario para un cónyuge también se llena de forma gratuita. Cualquier formulario adicional para un cónyuge también incurrirá en la cuota de \$ 20.

Por favor, tenga en cuenta que cualquier formulario de licencia intermitente se completa sólo después de haber sido autorizado por nuestro médico.

Después de la entrega, si se trata de un parto vaginal o una cesárea, **nuestra política es aprobar 6 semanas de licencia postparto, independientemente de lo que su empleador permite.** Si elige permanecer fuera del trabajo más de 6 semanas, entonces tendrá que arreglar la licencia adicional con su empleador antes de entregar. Cualquier licencia postparto adicional sólo será aprobada por su médico si usted está experimentando una complicación que requiere una estrecha vigilancia.

Para más información visite <https://www.pregnantatwork.org/pregnant-women/>