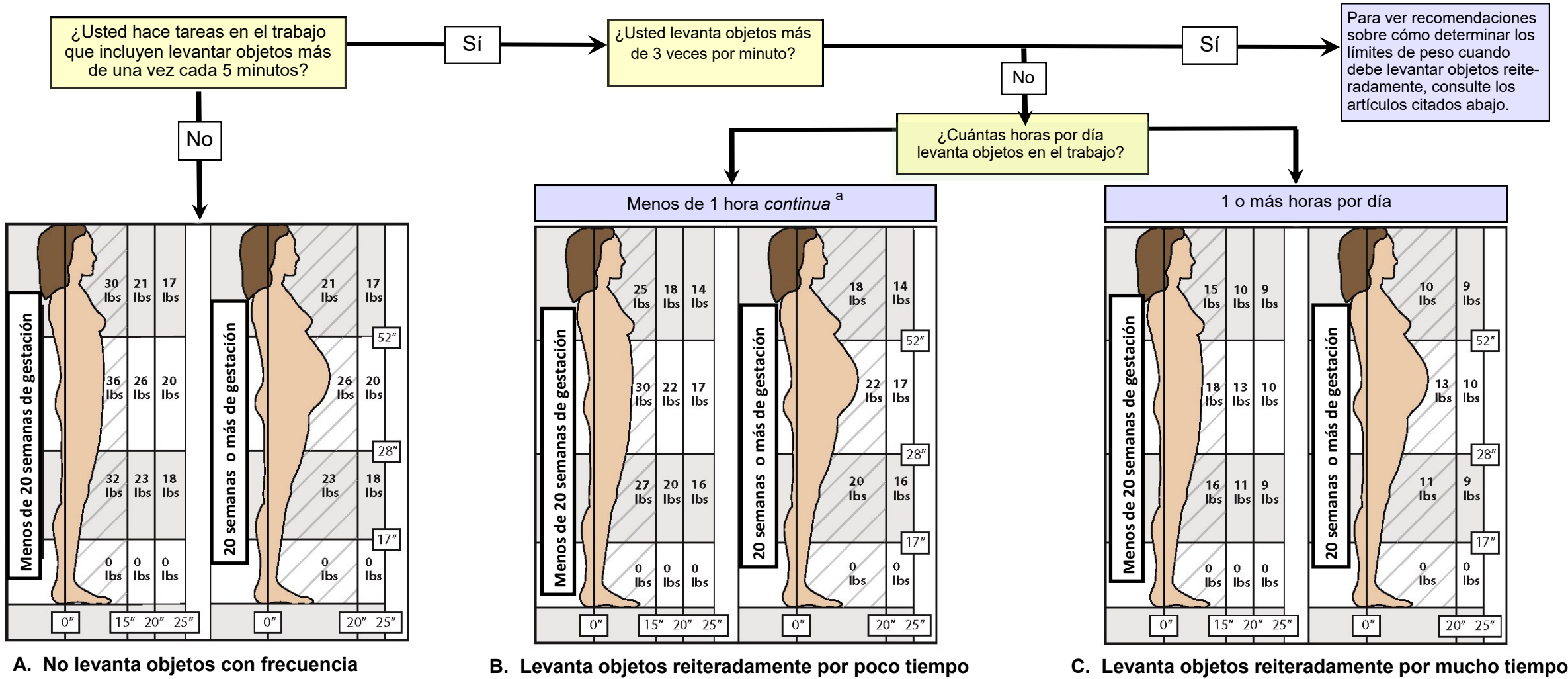


# Límites de peso provisionales recomendados para levantar objetos en el trabajo durante el embarazo



Para ver recomendaciones sobre cómo determinar los límites de peso cuando debe levantar objetos reiteradamente, consulte los artículos citados abajo.

**Pasos para determinar el límite de peso recomendado (RWL, por sus siglas en inglés):**

- 1) Responda las preguntas en los cuadros de texto de color amarillo de arriba para seleccionar la gráfica (A, B o C) que mejor describa con qué frecuencia levanta objetos, o el patrón de frecuencia/duración.
- 2) Cuando el embarazo sea de menos de 20 semanas, seleccione la imagen a la izquierda de la gráfica. Cuando el embarazo sea de 20 semanas o más, seleccione la imagen a la derecha.
- 3) Subraye el valor numérico en la gráfica que mejor se corresponda con la ubicación del objeto cuando empieza a levantarlo (la altura desde el piso y la distancia en frente del cuerpo); haga lo mismo con la ubicación del objeto cuando terminó de levantarlo. Luego, subraye todos los otros valores numéricos a lo largo del recorrido que hará el objeto mientras lo levanta (entre el punto inicial y el final). Marque un círculo alrededor del menor valor numérico subrayado.
- 4) El número marcado en el paso 3 es el límite de peso recomendado (en libras) para el periodo de gestación y condiciones de levantamiento especificadas en los pasos 1-3. Repita estos pasos cuando el periodo de gestación o las condiciones de las tareas cambien.

<sup>a</sup> - La categoría de la duración de esta tarea puede incluir varias horas en las que deba levantar objetos en un día de trabajo, siempre y cuando cada periodo de levantamiento continuo sea de menos de una hora y esté seguido por un mínimo de una hora de actividades que no incluyan levantar objetos antes de resumir el levantamiento.

**Referencias:**

1. MacDonald LA, Waters T, Napolitano P, Goddard D, Ryan M, Nielsen P, Hudock S (2013). Clinical Guidelines for Occupational Lifting in Pregnancy – Evidence Summary and Provisional Recommendations. American Journal of Obstetrics & Gynecology, 209(2):80-88.
2. Waters TR, MacDonald LA, Hudock SD, Goddard D (2014). Provisional Recommended Weight Limits for Manual Lifting during Pregnancy. Human Factors, 56(1):203-214.

