



MEJORA
los TME

Recomendaciones para Mujeres Embarazadas en Trabajos Administrativos

01 ▼

No pases mucho tiempo de pie (más de 1 h), ni sentada (más de 2 horas) sin moverte. Alterna las dos posiciones.

02 ▼

Haz pausas durante el trabajo, son preferentes las pausas cortas y con más frecuencia (5 min/ hora) para ayudar a aliviar la fatiga física y los trastornos musculoesqueléticos.

03 ▼

Adopta una postura correcta cuando estés sentada, es aconsejable que mantengas un ángulo aproximado de 110º para evitar la compresión fetal.

04 ▼

Comprueba que tu asiento sea confortable, regulable en altura y respaldo. Haz uso del reposapiés para descargar las piernas, evitando la compresión de los muslos y favoreciendo la circulación.

05 ▼

Reubica los elementos de trabajo para que no tengas que adoptar posturas forzadas o incómodas (evita los alcances de elementos situados lateralmente o por detrás de tu asiento).

06 ▼

Evita la manipulación de cargas como cajas, paquetes de folio, garrafas de agua, etc. deja que te ayuden tus compañeros/as.



07 ▼

Intenta no estar sola en el despacho/oficina. Si no es posible, ten siempre a mano un teléfono móvil.



08 ▼

Toma alimento de forma regular y mantén una alimentación sana. Bebe líquidos periódicamente durante toda la jornada laboral.



09 ▼

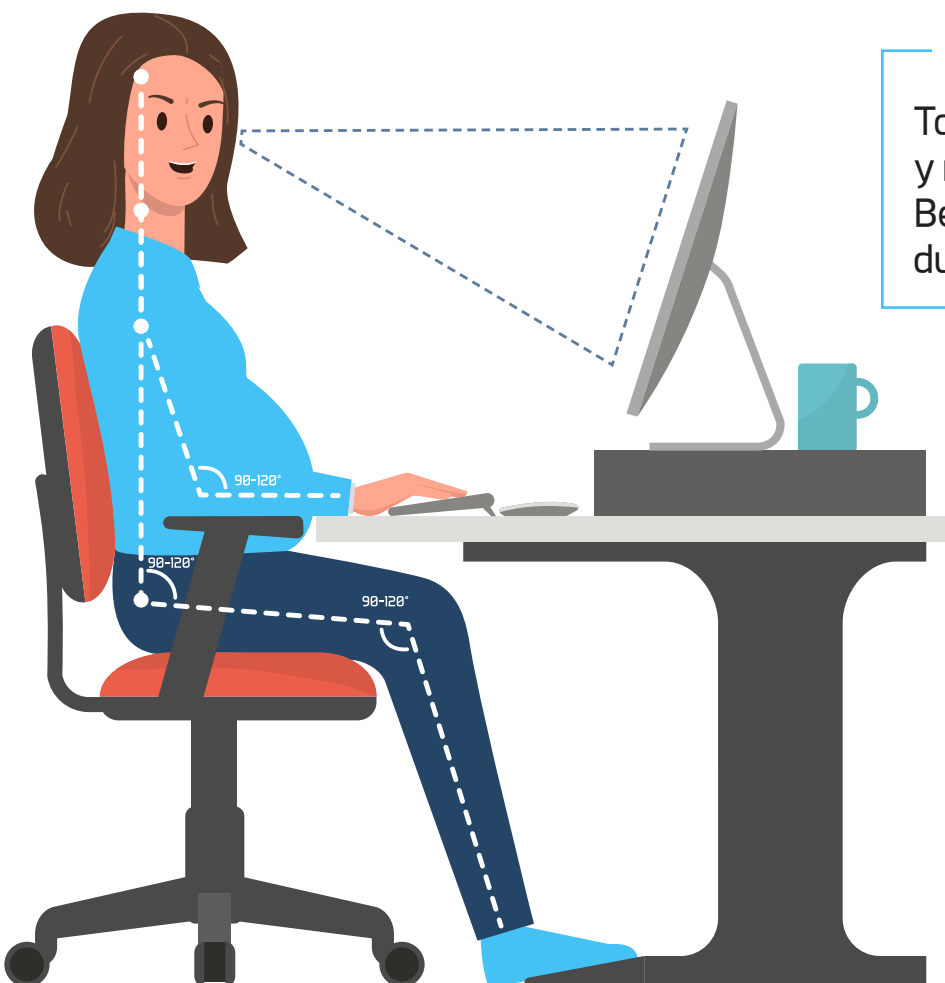
Evita la ropa que te apriete, especialmente en abdomen y miembros inferiores (dificulta la circulación).

10 ▼

Utiliza calzado cómodo, estable y seguro, preferiblemente con tacón bajo o medio y que sea grueso.

11 ▼

En tu día a día mantente activa, realiza actividad física suave para fortalecer los músculos, siempre que tu médico lo permita.



CA-193-ES/2026-03



Línea asistencial 24 h
900 100 692
Accede desde tu móvil