

MEDEM

Consultorio médico en tu empresa

Agosto 2024 | ¿Qué tema te gustaría conocer?

Embarazo Saludable

[Leer más >>](#)

Maternidad en el trabajo

[Leer más >>](#)

Buenas prácticas para la conciliación de la vida laboral, familiar y personal

[Leer más >>](#)

Embarazo saludable



También llamado “gestación”, el embarazo es el **periodo que transcurre entre la concepción** (la fecundación de un óvulo por un espermatozoide) **y el parto**. Comúnmente dura unos **280 días**; es decir, alrededor de **9 meses**.



El ácido fólico

Es **una vitamina que ayuda a prevenir malformaciones** en la gestación del bebé, tales como **defectos en el cerebro** (subdesarrollo del cráneo y del cerebro), **esпина abierta** (falta de control en vejiga y recto, parálisis de piernas), **labio leporino**, o **problemas sexuales** en su vida adulta.

Se recomienda tomar **400 mcg al día desde 6 a 3 meses antes**, y **durante los primeros 3 meses** del embarazo; se llega a sugerir usarlo durante todo el embarazo.

Tomarlo también beneficia a la mamá:

- **Previene la anemia**, ya que favorece la producción de glóbulos rojos
- **Disminuye la posibilidad de padecer cáncer** en el cuello del útero y/o de colon
- Favorece al corazón, **previniendo así enfermedades cardiovasculares**.

Recomendaciones



Realizarse **una primer revisión a las 12 semanas de gestación**, y las posteriores revisiones a las **20, 26, 30, 34, 36, 38 y 40 semanas de gestación**.



Consumir diariamente **suplementos con entre 30 y 60 mg de hierro elemental y 0,4 mg de ácido fólico**, para prevenir la anemia materna y el parto prematuro.



Vacunarse contra el tétanos para prevenir la mortalidad neonatal por éste.



Realizarse una **ecografía** antes de las 24 semanas de gestación para **estimar la edad gestacional, detectar anomalías fetales o embarazos múltiples**.



Compartir toda información sobre el consumo de alcohol o cualquier sustancia.



La mejor posición para dormir durante el embarazo, es **sobre el costado izquierdo**.

- **Sin presión:** evita la presión de la barriga sobre los órganos maternos y la placenta
- **Circulación:** favorece al flujo sanguíneo y la llegada de oxígeno y nutrientes al bebé
- **Riñones:** ayuda a que los riñones eliminen desechos y fluidos más fácilmente.

Para más información **acércate con tu médico In-plant**.

Bibliografía: OMS: 'Recomendaciones sobre atención prenatal para una experiencia positiva del embarazo'

Maternidad en el trabajo



Por el bienestar de ambos, es muy importante recordar que durante el embarazo **no se deben realizar trabajos que pongan en riesgo su salud**. Por esta razón se deben **evitar trabajos** que impliquen **levantar, tirar o empujar objetos pesados**, o el **estar de pie durante largos periodos de tiempo**.

Lactancia



De acuerdo a la **Ley Federal del Trabajo**, tienes derecho a **recibir un descanso de las seis semanas anteriores y las seis posteriores al parto, en las que percibirás tu salario íntegro**.

Así mismo, **dicho descanso se puede extender si no puedes trabajar a causa del embarazo o del parto**, teniendo como derecho recibir el 50% de tu salario por un periodo no mayor de sesenta días.

En tu etapa de lactancia, **durante un periodo de hasta seis meses** tienes derecho a **dos reposos por día de media hora cada uno** para alimentar a tu bebé, en un lugar que designe tu empresa con las condiciones de higiene adecuadas.

Si decides atender tu embarazo con un médico particular, sólo debes **presentarte en el IMSS durante la semana 34 de tu gestación para recibir tu incapacidad**.

Esto, de acuerdo con los **Artículos 166, 167 y 170** de la **Ley Federal del Trabajo (2023)**.

Transferencia de semanas

La **expedición de la incapacidad será por 84 días naturales**, la cual amparará tanto el periodo prenatal y el postnatal.

Se mantiene la posibilidad de **transferir desde una y hasta cuatro semanas** del periodo prenatal al postnatal.

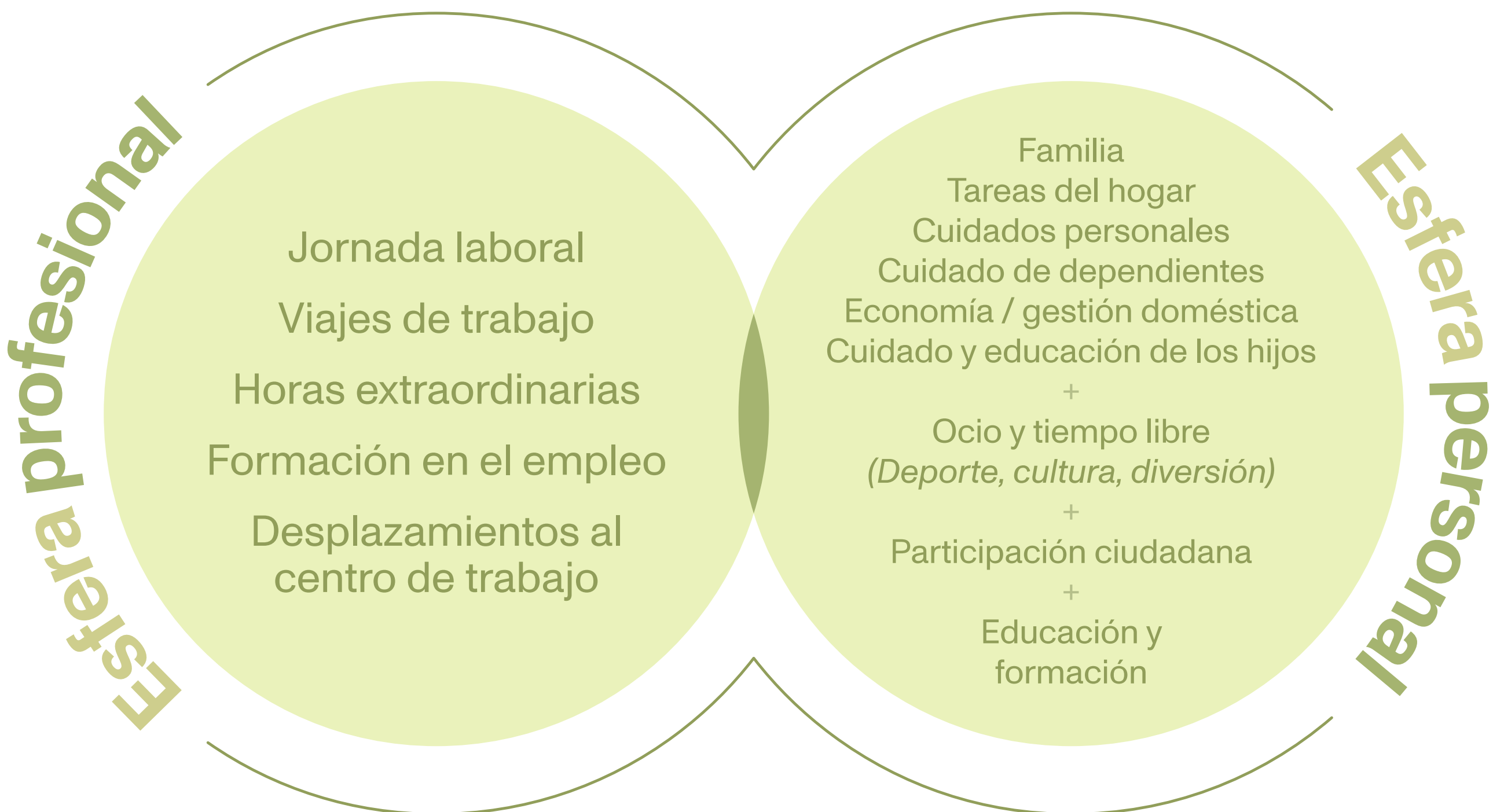
Para más información **acércate con tu médico In-plant**.

Bibliografía: OMS: 'Lactancia materna y el trabajo' y Gobierno de México: Secretaría del Trabajo y Previsión Social

Buenas prácticas para la conciliación de la vida laboral, familiar y personal



Son un conjunto de acciones sociales, institucionales y empresariales cuyo objetivo es el desarrollo de **una sociedad más igualitaria y justa**; un modo de organizar el entorno laboral que **facilita a hombres y mujeres a la realización del trabajo y de sus responsabilidades personales y familiares**.



Beneficios

- Mejora la **calidad de vida** y el **bienestar**
- El trabajo **deja de ser el centro de todo**
- Aumenta la **eficiencia** y **productividad** dentro de las empresas
- Mayor **estabilidad profesional** al encontrar satisfechas sus necesidades dentro de la empresa
- Mejora de la **salud laboral** y de la **estabilidad emocional**

Obstructores de una conciliación ideal

Escasez de tiempo

Falta de sensibilización

Recursos limitados

Para más información **acércate con tu médico In-plant.**

Bibliografía: Hein, C.: 'Reconciling work and family responsibilities' (2005)