



Nombre y Apellidos: [Nombre de la trabajadora]

DNI / Nº de Empleado: [Número]

Puesto de Trabajo: [Ej. Auxiliar de limpieza, operaria de almacén]

Departamento / Área: [Ej. Logística, Mantenimiento]

Fecha: [dd/mm/aaaa]

Asunto: Reclamación por exposición a riesgo de prolapso relacionado con levantamiento de cargas

A la atención del Departamento de Recursos Humanos / Servicio de Prevención de Riesgos Laborales:

Por la presente, deseo **notificar formalmente** mi preocupación y presentar una reclamación por la **exposición continua a actividades laborales que representan un riesgo para mi salud pélvica**, en concreto en relación a un **prolapso de órganos pélvicos**, debido a:

- Levantamiento manual de cargas de hasta [peso estimado, ej. 25 kg] de forma repetitiva.
- Accidente de trabajo levantando una tapa de alcantarillado sufrido el día XXXXXX
- Posturas forzadas y esfuerzos físicos intensos sin asistencia técnica.
- Falta de rotación de tareas o pausas adecuadas.
- Ausencia de evaluaciones específicas para trabajadoras con factores de riesgo y adaptación preventiva del puesto de trabajo.

Soy conocedora de que, según diversas fuentes científicas y guías de salud laboral, **el esfuerzo físico repetitivo y la manipulación manual de cargas sin adaptación puede provocar o agravar disfunciones del suelo pélvico**, especialmente en mujeres con factores de riesgo asociados a ciertas condiciones de trabajo.

Solicito:

1. Que se realice una **evaluación ergonómica específica** de las tareas asignadas, considerando el factor de género y la salud pélvica.
2. Acceso a una valoración médica específica para valorar dicha vulnerabilidad en función de los resultados de la evaluación de riesgos.
3. Que se valoren **ajustes en el puesto de trabajo**, como reducción de peso permitido o asistencia técnica.
4. Que se integren criterios de prevención de trastornos del suelo pélvico en la política de salud laboral de la empresa.
5. Que se notifique el accidente de trabajo a los efectos oportunos, derecho que se me negó.

En caso contrario, solicitaré una inspección de trabajo.

Riesgo de prolapso en mujeres trabajadoras

El prolapso de órganos pélvicos en mujeres es una condición en la que los órganos como el útero, la vejiga o el recto descienden desde su posición normal hacia la vagina debido al debilitamiento del suelo pélvico. Esto puede estar influenciado por diversos factores, incluyendo riesgos laborales.

Es por ello que hay determinados factores de riesgo que deberían de ser considerados y asociados a mujeres trabajadoras como vulnerabilidades a tener en cuenta en su evaluación de riesgos, algo que muchas veces no se evalúa correctamente ni a nivel médico ni técnico por parte de los servicios de prevención en las evaluaciones de riesgos del puesto de trabajo.

Estos factores de riesgo o vulnerabilidades, la mayoría de ellos por razón de género y edad, si fueran contemplados debidamente en las evaluaciones de riesgos y vigilancia de la salud de la población trabajadora, facilitarían la adaptación de los puestos de trabajo de la población afectada con la finalidad de prevenir daños para su salud.

Estos factores de riesgo a tener en cuenta como vulnerabilidad o especial sensibilidad son:

1. **Edad:** Aumenta el riesgo con la edad, especialmente postmenopausia.
2. **Partos vaginales:** Especialmente múltiples o con bebés de gran peso.
3. **Obesidad:** Aumenta la presión intraabdominal.
4. **Cirugías pélvicas previas:** Como histerectomía.
5. **Estreñimiento crónico:** Por el esfuerzo constante al defecar.
6. **Factores genéticos:** Tejido conectivo débil de forma hereditaria.

Existen ciertos entornos laborales que favorecen el riesgo de prolapso si involucran ciertas actividades físicas y condiciones si están asociados a los factores de riesgo mencionados anteriormente, como:

- Levantamiento frecuente de cargas pesadas.
- Esfuerzos repetitivos que aumentan la presión intraabdominal.
- Profesiones donde se está mucho tiempo de pie porque pueden afectar el suelo pélvico por presión continua.
- Trabajos con maquinaria que genera vibraciones.

El movimiento de cargas está claramente relacionado con el riesgo de prolapso en mujeres. El levantamiento de cargas aumenta de forma repetitiva la presión intraabdominal, lo que genera una fuerza descendente que debilita el suelo pélvico con el tiempo. Si ese suelo ya está afectado (por partos, edad, etc.), el riesgo es aún mayor, como por ejemplo cargar pesos, maniobras sin ayuda mecánica o sin técnicas adecuadas, posturas forzadas al levantar objetos desde el suelo, o turnos largos con repeticiones frecuentes de carga-descarga.

También es necesario tener en cuenta el riesgo acumulativo. No es necesario que el peso sea extremadamente alto. El problema suele estar en la repetición frecuente, mala postura o falta de descanso muscular. Incluso levantar objetos moderadamente pesados muchas veces al día puede contribuir al deterioro del suelo pélvico.



Esto implica una política preventiva específica, como facilitar el uso de fajas pélvicas a las mujeres con factores de riesgo asociado (no siempre puede ser preventivo), capacitación en ergonomía y técnicas correctas de levantamiento de pesos, rotación de tareas para evitar sobrecargas, equipos de ayuda mecánica, y evaluación de riesgos médica y técnica con adaptación del puesto de trabajo si existen vulnerabilidades previas asociadas a este riesgo.

¿Por qué 25 kg no es un límite seguro para todas las mujeres?

El límite de 25 kg que aparece en muchas normativas de manipulación manual de cargas no está específicamente diseñado para prevenir el prolapso de órganos pélvicos, especialmente en mujeres. Ese límite es general y se centra en prevenir lesiones musculoesqueléticas (como lumbalgias o lesiones de columna).

Desde el punto de vista de salud pélvica:

- 25 kg puede ser excesivo para mujeres con factores de riesgo asociados (partos previos, menopausia, debilidad del suelo pélvico, etc).
- El riesgo no depende solo del peso, sino también de:
 - La frecuencia del levantamiento.
 - La técnica de carga.
 - La posición corporal.
 - Si se hace con ayuda o sin ella.
 - Si la carga es simétrica o desequilibrada.

Algunas investigaciones y fisioterapeutas especializados en suelo pélvico recomiendan **no exceder los 10 kg** para mujeres en riesgo, y muchas instituciones de salud laboral **sugieren ajustes para mujeres**, especialmente si hay condiciones previas.

Por ello es necesario que las evaluaciones de riesgos se realicen con mayor precisión, ajustando el límite de peso no a un estándar general sino a uno individual y específico según naturaleza de los trabajos y factores de riesgo asociados.

Sin otro particular, y esperando una pronta respuesta,
reciban un cordial saludo.

Firma: _____

Nombre completo:

Correo / Teléfono de contacto: