

Calor, Riesgos, y Embarazos Saludables

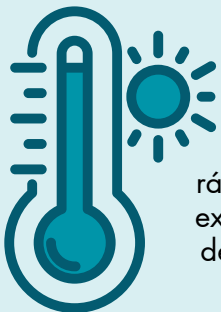
TIENES DERECHOS EN EL TRABAJO DURANTE EL EMBARAZO.

Calor y otros peligros

Trabajadores en todo el país se enfrentan a un calor cada vez más intenso y a condiciones laborales inseguras. Durante el embarazo, estos riesgos pueden ser aún más peligrosos; sin embargo, tienes derechos que pueden ayudarte a mantenerte a salvo.

Las condiciones laborales que pueden ser peligrosas para las trabajadoras embarazadas incluyen:

- Calor extremo (como trabajar al aire libre, o en almacenes o cocinas calurosas)
- Levantamiento de cargas pesadas
- Exposición a productos químicos o pesticidas
- Permanecer de pie durante mucho tiempo sin descansos
- No tener acceso a agua para beber
- Tener que trabajar con rapidez sin descansos



¿Por qué es el calor especialmente peligroso durante el embarazo?

Las trabajadoras embarazadas se sobrecalientan y se deshidratan más rápidamente que otras personas. El calor extremo puede aumentar la probabilidad de que el bebé nazca prematuramente o con otros problemas de salud graves.

Tus derechos en el trabajo

Existe una ley nacional llamada la Ley de Equidad para las Trabajadoras Embarazadas (PWFA). Se aplica a la mayoría de los empleadores con 15 o más empleados.

Según la PWFA, tu empleador debe realizar cambios en el trabajo para proteger tu salud durante el embarazo. Estos cambios se les llaman "adaptaciones razonables."

Tienes derecho a:

- Recibir cambios en el trabajo para mantenerte seguro y saludable
- Seguir trabajando en lugar de ser obligado a tomar tiempo fuera del trabajo
- No ser castigado por hablar por ti mismo o por solicitar cambios
- Un lugar de trabajo seguro, incluyendo protección contra la calor y otros peligros

No necesitas tener una condición médica grave para estar protegido.

Tienes estos derechos sin importar tu estatus migratorio.

Tus derechos pueden ser más fuertes dependiendo en dónde vives. **Consulta tu estado:**

PregnantAtWork.org/pregnancy-state-laws



¿Qué cambios puedo solicitar?

Para mantenerte fresco y seguro:

- Estructuras de sombra o áreas frescas para descansar
- Agua fresca y vasos
- Más descansos
- Permiso para reducir tu ritmo
- Cambios en el horario de trabajo para evitar las horas de mayor calor
- Tareas laborales más ligeras o diferentes

Para tu comodidad y salud:

- Permiso para sentarte mientras trabajas
- Más descansos para ir al baño
- Ayuda con levantamiento de cargas pesadas
- Permiso para comer o beber durante tu turno
- Trabajo remoto (si tu puesto lo permite)
- No estar expuesta a productos químicos peligrosos
- Ser eximida de tareas laborales que impliquen riesgos durante el embarazo

Tiempo fuera del trabajo:

- Días fuera del trabajo para evitar el calor extremo o por náuseas matutinas
- Licencia sin pago para evitar condiciones de trabajo riesgosas o para reposo en cama
- Tiempo fuera del trabajo para atender a citas médicas
- Jornada laboral reducida o a tiempo parcial

Algunos estados también ofrecen licencia remunerada. Llame a nuestra línea de ayuda gratuita para saber qué opciones hay disponibles.



¿Cómo pido un cambio en el trabajo?



¿Qué palabras debería usar?

Dile a tu jefe que necesitas una “adaptación razonable” debido al embarazo.

- Lo ideal es realizar tu solicitud por escrito.
- Menciona la ley: Ley de Equidad para las Trabajadoras Embarazadas
- Tu empleador debe responder y colaborar contigo para encontrar una solución.

Consejos para hablar con tu empleador: bit.ly/4dCQVtt

Si tu jefe no ha oído hablar de la ley, dale esto: bit.ly/3Otl8j

¿Necesito darle a mi empleador una nota de mi médico?

Tu empleador *no esta permitido* solicitar documentación médica si necesitas más agua, comida, o descansos para ir al baño, o si tienes alguna otra necesidad evidente.

Para otras solicitudes, por lo general, tu empleador puede solicitarte una nota de tu médico o un formulario que incluya lo siguiente:

- Confirmación de que necesitas un cambio en tu trabajo debido al embarazo
- Qué es lo que necesitas
- Qué cambio laboral te ayudaría
- Por cuánto tiempo necesitarías dicho cambio

Tu empleador no esta permitido solicitar más información que esta. Tampoco debería discutir sobre si realmente necesitas los cambios que tu proveedor de cuidado médico te indicó que necesitas.

Doctoras, enfermeras de práctica avanzada, parteras, doulas, y proveedores de telesalud pueden escribir esta nota.

Entrégale este recurso a tu proveedor de cuidado médico: bit.ly/4cydU7W

ESTÁS PROTEGIDA CONTRA LAS REPRESALIAS



Es ilegal que tu empleador te castigue por estar embarazada o por solicitar cambios en el trabajo. Esto incluye: reducir tus horas, reducir tu sueldo, asignarte trabajo más difícil, y acosarte o despedirte.

Todos los trabajadores tienen estos derechos, sin importar su estatus migratorio.

No estás sola.

Trabajadores en todo el país están alzando la voz y organizándose para lograr condiciones laborales más seguras. Puedes tomar medidas y recibir apoyo.



OBTIENE MÁS INFORMACIÓN Y APOYO

Recursos sobre seguridad laboral y justicia de calor:

- [Conoce tus derechos laborales](#)
- [Herramientas para mantenerte a salvo ante el calor extremo](#)
- [Conéctate con un grupo local de COSH](#)

Leyes estatales sobre el embarazo y licencia remunerada: PregnantAtWork.org/pregnancy-state-laws

COSH Nacional ¡Encendidos! Trabajadores por la Justicia de Calor:
NationalCOSH.org/es/fired-up

LÍNEA DE AYUDA LEGAL GRATUITA Y CONFIDENCIAL

WorkLife Law
415-703-8276

helpline@worklifelaw.org
WorkLifeLaw.org/get-help

Gratuita y privada. Disponible independientemente de tus ingresos o estatus migratorio. Disponible en inglés, español, y otros idiomas.