

# Regreso al trabajo y adaptaciones por lactancia

## Su derecho a la extracción de leche materna está legalmente protegido

La sección [43.10.005 del Código Revisado de Washington](#) (en inglés) y [la sección 7 de la Ley Federal de Normas Justas de Trabajo](#) (en inglés), exigen que los empleadores proporcionen a las empleadas que amamantan lo siguiente:

- Un horario flexible para extraerse la leche, así como la posibilidad de asistir a citas médicas y disponer de adaptaciones razonables.
- Un lugar privado y conveniente para extraerse la leche que no sea un baño, así como un espacio para almacenar la leche de forma segura.
- Un período de 2 años de adaptaciones razonables protegidas.

Si es un empleador o una empleada que necesita orientación sobre las adaptaciones por embarazo y lactancia, comuníquese con la [Oficina del Fiscal General del estado de Washington](#) para obtener ayuda (página web disponible en 18 idiomas).

- **¿No encuentra respuestas a sus preguntas específicas?** Escríbanos a [pregnancy@atg.wa.gov](mailto:pregnancy@atg.wa.gov) o llame al (833) 389-2427 para obtener orientación.
- [Formulario de reclamación de adaptaciones por embarazo y lactancia](#) (en inglés)

## Recursos para los padres que trabajan

### Programa de Nutrición para Mujeres, Bebés y Niños (WIC)

El programa de Nutrición para Mujeres, Bebés y Niños (WIC, por su sigla en inglés) es un espacio donde las familias trabajadoras pueden obtener alimentos saludables, apoyo a la lactancia y ayuda para la reincorporación al trabajo y la extracción de leche. El WIC está destinado a las mujeres embarazadas, a los padres primerizos y mujeres que amamantan o que dan el pecho, así como a los niños menores de 5 años. Casi la mitad de los bebés de nuestro estado forman parte del programa de WIC.

#### [Averigüe si es elegible.](#)

Hay más de 200 clínicas de WIC en todo el estado de Washington. Para encontrar una clínica de WIC cercana puede hacer lo siguiente:

- Llamar a la línea directa de Ayúdame a Crecer de Washington al 1-800-322-2588.
- Enviar "WIC" por mensaje de texto al 96859.
- [Visitar el buscador de recursos de ParentHelp123.](#)

El programa de WIC ayuda a mejorar la salud de las familias a través de los siguientes recursos:

- Educación nutricional.
- Apoyo a la lactancia materna.
- Alimentos saludables.
- Evaluaciones de salud y remisiones.

[Ideas sobre espacios para la extracción de leche y soluciones creativas para los empleadores que tienen problemas para encontrar un espacio de lactancia.](#)

## ¿Cuánto tiempo necesitan las empleadas para extraerse leche?

Las empleadas necesitarán adaptaciones flexibles para la extracción de leche porque las adaptaciones médicas no son iguales para todas. Considere los siguientes factores de tiempo: el tiempo medio que se tarda en extraer la leche es de entre 15 y 20 minutos, siempre y cuando las madres y los bebés no tengan problemas que aumenten el tiempo de una adaptación médica razonable. También hay que tener en cuenta el tiempo de desplazamiento, preparación y limpieza, según la ley. Esto puede hacer que una pausa para extraer leche dure entre 30 y 40 minutos, suponiendo que el lugar donde se extraerá la leche esté convenientemente ubicado.

Una persona que esté en período de lactancia necesitará extraerse leche con la misma frecuencia con la que come su bebé, que puede ser cada 2 o 3 horas durante la jornada laboral. Los empleadores no están obligados a pagar a las empleadas por el tiempo adicional fuera de las pausas pagadas obligatorias de 15 minutos, pero sí están obligados a proporcionar un horario flexible para adaptarse a sus necesidades médicas.

### ¿Necesita más tiempo para extraerse leche o una licencia médica adicional?

Averigüe si reúne los requisitos para el [permiso familiar y médico pagado](#) (disponible en 16 idiomas).

## El seguro cubre los sacaleches y el apoyo a la lactancia a través de la Ley del Cuidado de Salud a Bajo Precio

### Sacaleches:

[Medicaid](#), el programa de [WIC](#), y los [seguros privados](#) cubren los sacaleches para una variedad de necesidades. Obtenga más información [aquí](#).

Si necesita apoyo con relación a la extracción de leche, comuníquese con un proveedor de atención médica de confianza, [un especialista en lactancia](#) (en inglés), el programa de [WIC](#) (en inglés), [La Leche League](#) (en inglés) o una [coalición de lactancia local](#) (en inglés) a fin de obtener ayuda. Hay muchas personas que la apoyarán y ayudarán en este viaje. Un sacaleches que se adapte a sus necesidades puede ayudarla a alcanzar sus objetivos de alimentación infantil.

### Apoyo a la lactancia:

Los planes de seguro médico deben proporcionar apoyo, asesoramiento y equipamiento durante el período de lactancia. Estos servicios pueden prestarse antes y después del parto. Obtenga más información en [healthcare.gov](#).

## ¿Qué cubre mi seguro?

Para saber cuál es su cobertura, llame al número que figura al dorso de su tarjeta de seguro y haga las siguientes preguntas:

- ¿Qué beneficios relacionados con la lactancia ofrece mi plan?
- ¿Necesito una receta de mi médico para obtener el sacaleches?
- ¿Puedo solicitar o comprar el sacaleches antes de que nazca mi bebé?
- ¿Qué tipos de sacaleches cubre el plan?
- ¿Puedo obtener una marca específica de sacaleches?
- ¿Tengo que comprar o alquilar el sacaleches a un proveedor determinado (es decir, a una farmacia, un comercio minorista o una empresa de suministros médicos específicos)?
- ¿Cómo compraré el sacaleches? (Es decir, si el costo es de bolsillo con reembolso, pregunte cuáles son los pasos a seguir para el reembolso).
- ¿El plan cubre el alquiler de un sacaleches eléctrico?

## ¿Necesita ayuda para encontrar un especialista en lactancia o para obtener apoyo entre pares?

[Encuentre un especialista en lactancia acreditado en su zona](#) (en inglés) o visite nuestro buscador de recursos y seleccione [Apoyo a la lactancia](#) (en inglés).

## Su leche es un alimento, no un peligro biológico

Son muchos los factores que pueden afectar el tiempo de conservación de la leche de forma segura. Algunos de estos factores son la cantidad de leche, la temperatura ambiente cuando se extrae la leche, las fluctuaciones de temperatura en el refrigerador y el congelador, así como la limpieza del entorno. Obtenga más información sobre cómo [extraer y almacenar la leche de forma segura](#) (en inglés).

La leche materna no es un tejido y no puede propagar enfermedades en los refrigeradores comunitarios. De hecho, la leche materna [está llena de componentes antivíricos y antimicrobianos](#) (en inglés) que la convierten en el alimento perfecto para su bebé. Obtenga más información del Departamento de Trabajo de EE. UU. y de la Administración de Salud y Seguridad Ocupacional (OSHA, por su sigla en inglés) sobre la [seguridad de la leche extraída](#) (en inglés).

Recursos adicionales para regresar al trabajo durante el período de lactancia:

- Línea [nacional de ayuda para la lactancia materna: 1-800-994-9662](#).
- [Lactancia materna en el sector comercial](#).
- [Regreso al trabajo \(WIC\)](#) (en inglés).
- [Anime a su empleador a imprimir carteles para colgar en puertas](#) (en inglés).



### DOH 340-402 December 2021 Spanish

Para solicitar este documento en otro formato, llame al 1-800-525-0127. Las personas con sordera o problemas de audición deben llamar al 711 (Washington Relay) o enviar un correo electrónico a [civil.rights@doh.wa.gov](mailto:civil.rights@doh.wa.gov).