

manipulación manual de cargas

3

GUÍA INFORMATIVA



DEFINICIONES

¿Qué es una carga?

Se considera carga cualquier objeto susceptible de ser movido de forma manual o mediante un medio mecánico, por ejemplo, por medio de una grúa, pero que requieran aún del esfuerzo humano para moverlos o colocarlos en su posición definitiva.

Manipulación manual de cargas

En la manipulación manual de cargas interviene el esfuerzo humano tanto de forma directa (levantamiento, colocación) como indirecta (empuje, tracción, desplazamiento). También es manipulación manual transportar o mantener la carga alzada.

PRINCIPALES RIESGOS ASOCIADOS

SOBRESFUERZOS y FATIGA FÍSICA.

Debido a:

- **Características de la carga** (peso, dimensiones, volumen, su contenido puede desplazarse, agarre, etc.)
- **Esfuerzo físico necesario** (importante la posición del cuerpo, etc.)
- **Características del medio de trabajo** (espacio libre suficiente para la ejecución del movimiento, condiciones del suelo, iluminación, temperatura, etc.)
- **Exigencias de la actividad** (frecuencia de los esfuerzos, periodo de recuperación, distancias a recorrer, etc.)
- **Factores individuales de riesgo** (aptitud física, tipo de ropas, calzado, formación, patologías anteriores, etc.)

Las lesiones asociadas suelen ser, en especial, las producidas en la espalda, en la zona dorsolumbar.

Si está embarazada, comente con su médico el tipo de tareas que realiza, ya que es posible deba tomar precauciones durante el embarazo y hasta tres meses después del parto.

MEDIDAS PREVENTIVAS

I. Planifique el levantamiento

- Siempre que sea posible, **utilice las ayudas mecánicas que tenga a su disposición.**
- **Estudie la carga:** Siga las indicaciones que aparezcan en el embalaje. En cualquier caso, preste atención a su **forma y tamaño, peso, zonas de agarre**, posibles puntos peligrosos, etc.
- Tenga previsto el **recorrido** y el punto de **destino final** del levantamiento, **retirando los materiales que entorpezcan el paso** y teniendo en cuenta **posibles desniveles.**
- Si el peso de la carga es excesivo, el objeto voluminoso o con problemas de visibilidad, solicite ayuda a otras personas. Asimismo, si una sola persona no puede trasladarlo de forma estable o se deben adoptar posturas incómodas durante el levantamiento, pida colaboración.

2. Cuide la postura y el movimiento

Apoye los pies firmemente, sepárelos para proporcionar una postura estable y equilibrada para el levantamiento, colocando un pie más adelantado que el otro en la dirección del movimiento.

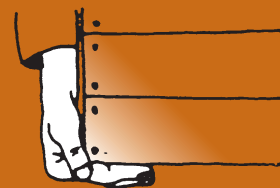


Doble la cadera y las rodillas manteniendo en todo momento la **espalda recta** y mantenga el mentón metido. No flexione demasiado las rodillas.

No gire el tronco, ni adopte posturas forzadas. **Es preferible mover los pies** para colocarse en la posición adecuada.



Asegúrese un **agarre firme** durante todo el movimiento. Cuando sea necesario cambiar el agarre, hágalo suavemente o apoyando la carga.



Levántese suavemente, por **extensión de las piernas**, manteniendo la **espalda recta**. Sitúe los **codos pegados al cuerpo**. No de tirones a la carga ni la mueva de forma brusca o rápida. Los músculos más fuertes y mejor preparados para el manejo de cargas son los de los brazos y las piernas.

Mantenga la carga pegada al cuerpo durante todo el levantamiento, abrazando el peso, pues aumenta mucho más la capacidad de levantamiento.



OTROS EJEMPLOS:



Fuerzas de empuje y de tracción

Procure ejercer la fuerza entre la altura de los nudillos y la de los hombros, apoyando firmemente los pies, manteniendo la espalda recta y utilizando la extensión de brazos y piernas.

3. Utilice la ropa y Equipos de protección individual adecuados

- La vestimenta debe ser cómoda y no ajustada, evitar cinturones u otros elementos fáciles de engancharse.
- El calzado deberá ser estable, con la suela no deslizante y que proporcione una protección adecuada del pie contra la caída de objetos.
- En caso de necesidad, puede utilizar fajas dorsolumbares.

OTRAS MEDIDAS

- Organice el trabajo de manera que pueda realizar descansos cortos periódicos, en función del esfuerzo realizado.
- Alterne tareas de distinta intensidad muscular.
- Cuide su postura en la vida diaria. Practique estiramientos y ejercicio acorde a su condición física.