



MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

Se entiende por manipulación manual de cargas cualquiera de las siguientes operaciones efectuadas por uno o varios trabajadores: el levantamiento, la colocación, el empuje, la tracción, el transporte o el desplazamiento de una carga.

Riesgos asociados:

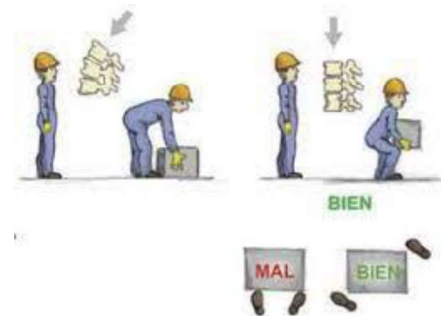
Características de la carga: se presenta riesgo dorsolumbar cuando la carga es demasiado pesada, grande, voluminosa o difícil de sujetar, cuando está en equilibrio inestable o cuando debe sujetarse alejada del tronco.

Condiciones de manipulación: cuando la manipulación sólo puede realizarse por un movimiento de torsión o flexión del tronco, cuando puede acarrear un movimiento brusco de la carga o cuando se realiza en posición inestable, se incrementa el riesgo para el trabajador

Organización del trabajo: la manipulación manual de cargas entrañará un riesgo elevado cuando se deban realizar esfuerzos físicos demasiado frecuentes o prolongados, cuando los periodos de reposo o de recuperación sean insuficientes, o cuando el ritmo impuesto sea mayor del que el trabajador pueda soportar

Medidas Preventivas

- Planifica el levantamiento y el desplazamiento. *No improvises con la carga encima.*
- Siempre es más conveniente empujar que cargar, por tal motivo busca medios como carretillas u otros medios mecánicos de traslados.
- Aproximar la carga lo más posible al cuerpo.
- Busca el equilibrio:
 - Situando bien los pies ligeramente separados
 - Piernas semiflexionadas
- Sostener correctamente el objeto, usar guantes adecuados de agarré.
- Fijar la columna vertebral (mantenerla recta).
Flexionando las pierna ayudamos a mantener la espalda recta
- Evitar las cargas mayores a 25 kg
- De ser posible busca ayuda para transportar las cargas y así dividir el peso entre más trabajadores, reduciendo los kg por persona.





Consejos Útiles

Aprovechar la reacción de los objetos. Tendencia de caída (gravedad).

Usar el peso del cuerpo como contrapeso, inclinándonos al iniciar la elevación o al arrastrar la carga.

Hacer rodar o deslizar la carga. Si la carga puede rodar sobre sí misma o es cilíndrica (ej. Balizas, cilindros).

Evitar levantamientos por encima de los hombros. Utiliza plataformas, taburetes, extensibles.

Si se debe girar lo realizaremos con los pies y a base de pequeños desplazamientos.

Realiza un calentamiento y de esta forma se preparan los músculos y tendones para evitar lesiones.

¡¡ MANTÉN LA ESPALDA RECTA!!

