

Prevención de lesiones por MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

Los trastornos musculoesqueléticos se encuentran entre los problemas más importantes de salud en el trabajo a nivel mundial, afectando a la calidad de vida de las personas y significando un alto costo económico para las empresas.

Riesgos para la salud:

- Lumbalgias, artrosis, artritis o hernias discales
- Cortes o fracturas
- Contracturas, calambres o esguinces

MEDIDAS PREVENTIVAS:

- Evitar la manipulación manual de cargas, automatizando las operaciones o usando equipos mecánicos (cintas transportadoras, carretillas elevadoras, carros o equipos neumáticos).
- Si lo anterior no es posible, adoptar medidas organizativas como la introducción de pausas y la rotación del personal, alternando con actividades más ligeras.
- Informar y formar al personal sobre los riesgos para la salud y las medidas preventivas, en especial sobre la manera adecuada de manipular cargas de forma manual.
- Todo el personal expuesto a riesgo ergonómico debe ser sometido a controles médicos al ingreso, periódicos específicos, de retorno al trabajo y al egreso.



ANTES DE LEVANTAR una carga es necesario que:

- Su peso no supere los 55 kg para hombres (en el sector forestal, 50 kg para tareas ocasionales y 35 kg para tareas frecuentes) y 25 kg para mujeres (en el sector forestal, 15 kg para tareas ocasionales y 10 kg para tareas frecuentes).
- El peso máximo para trabajadores jóvenes se reduzca considerablemente (en el sector forestal será el mismo que para mujeres).
- Las bolsas de portland, harina, azúcar, arroz y productos de la huerta no pesarán más de 25 kg.
- Sus dimensiones permitan su manejo seguro (la anchura de la carga no debe superar el ancho de los hombros).
- La carga tenga asideros firmes.
- La distancia al lugar a donde se lleva no sea excesiva y el trayecto esté libre de obstáculos.



ANTES DE LEVANTAR una carga es necesario que:

- Las manos, la carga y las asas no estén resbaladizas (usar guantes apropiados).
- Las cargas pesadas se manejarán entre dos o más personas entrenadas.



AL MOMENTO DE LEVANTAR una carga:

- Poner los pies alrededor de la carga y el cuerpo sobre ella (si no es posible, acercarla al cuerpo lo más que se pueda).
- Flexionar las piernas al efectuar el levantamiento.
- Mantener la espalda derecha.
- Acercar la carga al cuerpo todo lo que se pueda.
- Levantarla y transportarla con los brazos estirados y hacia abajo.
- Evitar mantenerla por encima de los hombros o por debajo de las rodillas.



Para TRASLADAR y EMPUJAR una carga:

- El empuje y la tracción se realizan utilizando el propio peso del cuerpo: hay que inclinarse hacia adelante al empujar y hacia atrás para la tracción.
- Se debe evitar torcer o doblar la espalda. Los pies no deben resbalar al inclinarse hacia delante o hacia atrás.
- Los dispositivos de manipulación deben tener asas o asideros para poder ejercer la fuerza necesaria con las manos y deberían encontrarse entre el hombro y la cintura de forma que el empuje y la tracción se realicen en una postura cómoda.
- Debe realizarse un mantenimiento adecuado de los dispositivos de manipulación, de modo que las ruedas tengan siempre las dimensiones correctas y giren suavemente.
- Los suelos deben ser firmes y estar nivelados y limpios.



Recuerde la importancia de la constitución, funcionamiento efectivo y participación en los ámbitos bipartitos previstos en el Decreto 291/2017 en los que se integran empleadores y trabajadores.

Infórmese en:
masprevencionmenosriesgos.com



**Consejo Nacional
de Seguridad y Salud
en el Trabajo**



Organización
Internacional
del Trabajo