



## MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

Los principales factores de riesgo a los que se expone el personal durante la manipulación manual de cargas son:

- 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 PARA PREVENIR LA FATIGA Y LOS TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS

1. Evitar la manipulación manual de cargas mediante el uso de equipos para el manejo mecánico de las mismas, como grúas, carretillas elevadoras, etc.
2. Si no es posible evitar la manipulación manual, se deberá actuar sobre las características de la carga para reducir el riesgo a un nivel tolerable:
  - El peso de las cargas debe minimizarse y no sobrepasar los 25 kg (15 kg para trabajadores jóvenes, mujeres y mayores).
  - La anchura de la carga no debería superar la anchura de los hombros, la altura debería ser inferior a 60 cm y la profundidad es conveniente que no supere los 50 cm, aunque es preferible que no sobrepase los 35 cm.
  - El objeto o el recipiente donde se transporta, debe disponer de asas con las dimensiones adecuadas para poder introducir cómodamente las manos.
3. Controlar las condiciones en las que se realiza la manipulación:
  - Evitar el levantamiento de cargas a nivel del suelo o por encima de los hombros por ejemplo, mediante el uso de mesas o superficies de altura regulable.



- Habilitar el espacio de trabajo suficiente que haga innecesaria la realización de giros y torsiones del tronco.
4. Las tareas de manipulación manual de cargas deben organizarse de forma que se alternen las operaciones de manipulación con otras tareas más ligeras, como puede ser controlar maquinaria, cumplimentar hojas de trabajo, etc. Cuando no sea posible, se deberían intercalar pausas para permitir la recuperación muscular y prevenir la fatiga física.
  5. El personal debe conocer y aplicar las técnicas de manipulación adecuadas en cada caso para realizar las tareas adoptando posturas correctas y optimizando el esfuerzo.
  6. Por último, no deben olvidarse dos recomendaciones importantes:
    - La realización de ejercicio físico destinado a fortalecer la musculatura de piernas, espalda y abdomen.
    - Seguir una dieta sana y equilibrada.

### TÉCNICAS DE MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

Pasos a seguir para levantar una carga

#### 1 PLANIFICA EL LEVANTAMIENTO

▶ Sigue las indicaciones del embalaje acerca de los posibles riesgos de la carga: un centro de gravedad inestable, materiales corrosivos, etc.

▶ Si no hay indicaciones en el embalaje, observa bien la carga (forma, tamaño, posible peso, zonas de agarre, posibles puntos peligrosos, etc.). Probar a alzar primero un lado.

▶ Ten prevista la ruta de transporte y el punto de destino final del levantamiento, retira los materiales que entorpezcan el paso.

#### 2 COLOCA LOS PIES






▶ Utiliza las ayudas mecánicas precisas siempre que sea posible.

▶ Solicita ayuda de otras personas si el peso de la carga es excesivo o se deben adoptar posturas incómodas durante el levantamiento y no puedes utilizar ayudas mecánicas.

▶ Usa la vestimenta, el calzado y los equipos adecuados.

▶ Separa los pies para conseguir una postura estable, colocando un pie más adelantado que el otro.



### 3 ADOPTA LA POSTURA DE LEVANTAMIENTO



► Dobra las piernas manteniendo la espalda derecha. No flexiones demasiado las rodillas. Levántate suavemente, por extensión de las piernas.

### 4 AGARRE FIRME



► Sujeta firmemente la carga empleando ambas manos. Utiliza un agarre seguro.

### 5 EVITA LOS GIROS



► No gires el tronco ni adoptes posturas forzadas. Procura no efectuar giros. Es preferible mover los pies para adoptar la posición adecuada.

### 6 CARGA PEGADA AL CUERPO

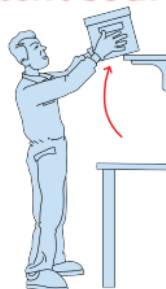


► Mantén la carga pegada al cuerpo durante todo el levantamiento.

### 7 DEPÓSITO DE LA CARGA



► Si el levantamiento es desde el suelo hasta la altura de los hombros o más, apoya la carga a medio camino para poder cambiar el agarre.



► Deposita la carga y después ajústala si es necesario.



#### LEGISLACIÓN GENERAL

Real Decreto 487/1997, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la manipulación manual de cargas que entrañe riesgos, en particular dorsolumbares, para los trabajadores (BOE número 97 de 3/4/1997)

Guía técnica para la evaluación y prevención de los riesgos relativos a la manipulación manual de cargas. INSHT

