

## Medidas para reducir el riesgo

Utilizar ayudas mecánicas: cintas transportadoras, manipuladores, polipastos.

Disminuir el tamaño y/o el peso de la carga.

Evitar la manipulación manual de cargas en las siguientes situaciones:

Pesos mayores de 25 kg

Ritmos de trabajo elevados.

A más de 25 cm de distancia del cuerpo.

Postura sentada.

Manipulaciones próximas al suelo.

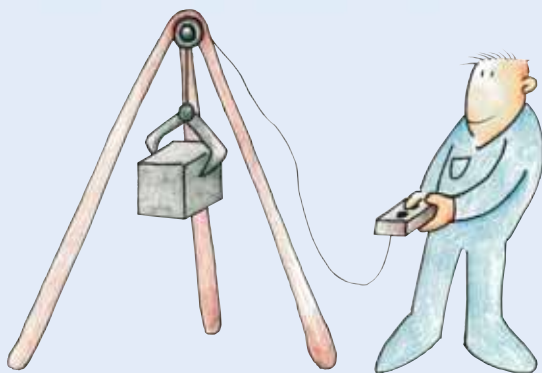
Elevación de la carga por encima de los hombros.

Giros o flexiones del tronco.

Agarres inadecuados.

Espacios de trabajo insuficientes.

Evitar tareas de manipulación manual de cargas a trabajadoras embarazadas y trabajadores con patología dorsolumbar previa.



## ¿Qué debe hacer la empresa?

Evitar la manipulación manual de cargas utilizando ayudas mecánicas o medios auxiliares.

Si no se puede evitar, evaluar los riesgos y adoptar las medidas preventivas necesarias.

Formar e informar a los trabajadores sobre los riesgos y las medidas preventivas adoptadas.

Investigar los daños producidos en salud de los trabajadores y aplicar las medidas correctoras necesarias.

Realizar una vigilancia específica de la salud de los trabajadores expuestos.



# MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS



## ¿Qué es la manipulación manual de cargas?



La manipulación manual de cargas es cualquier actividad en la que el trabajador, mediante su esfuerzo físico, debe levantar, transportar, empujar o tirar de una carga.



## ¿Cuándo existe riesgo?

Se considera que la manipulación de toda carga de más de 3 kg puede entrañar un riesgo importante si se realiza en condiciones desfavorables (alejada del cuerpo, con posturas inadecuadas, levantamientos frecuentes...).

Las cargas que pesan más de 25 kg (15 kg si se trata de mujeres, trabajadores jóvenes o mayores) constituyen un riesgo en sí mismas aunque no existan otras condiciones desfavorables.

Además del peso, el riesgo está condicionado por:

- Número de levantamientos o manipulaciones a realizar.
- Giros e inclinaciones del tronco.
- Condiciones físicas y ambientales del puesto: temperatura, espacio de trabajo, etc.
- Capacidad física del trabajador.
- Posición de la carga respecto al cuerpo.



Tipo de agarre de la carga.

Dimensiones de la carga.

Desplazamientos del centro de gravedad de la carga.



## ¿Qué lesiones produce la manipulación manual de cargas?

Es responsable de un gran número de lesiones, pero las más frecuentes son los trastornos músculo-esqueléticos en los miembros superiores y sobre todo en la espalda (lumbalgias, hernias discales, etc.).

