



## Manejo manual de cargas



El levantamiento, manejo y transporte de cargas es una tarea bastante frecuente, que puede producir alta incidencia de alteraciones de la salud que afectan a la espalda, hombros, brazos manos, cortes, heridas, etc.

En el ámbito de la empresa, la información y el adiestramiento de las personas en las técnicas de la manutención de cargas es uno de los aspectos fundamentales de la prevención del dolor de espalda.

Es una de las causas más frecuentes de accidentes laborales con un 20-25% del total.

### MEDIDAS PREVENTIVAS QUE PUEDEN AYUDAR A EVITAR ESTOS PROBLEMAS.

- Toda carga que pese más de 3 Kg. puede entrañar un potencial riesgo dorso lumbar si se manipula en condiciones desfavorables (alejada del cuerpo, con posturas inadecuadas, entre otros).
- En general, el peso máximo que se recomienda no sobrepasar es de 25 Kg.



- En el caso de mujeres, jóvenes o mayores es conveniente no superar los 15 Kg.
- Bajo ninguna circunstancia se manipularán cargas que excedan de 40 Kg.



### ANTES DE LEVANTAR UNA CARGA DEBE VERIFICAR:

Tamaño, forma y volumen de la carga, para estudiar la manera más segura de levantarla.

El peso de la carga, verificando que no sea mayor que la capacidad individual

La existencia de puntas o salientes, (aristas, bordes afilados, puntas de clavos, etc.).

El punto o puntos de agarre más adecuados, dónde hay que depositar la carga y apartar del trayecto cualquier elemento que pueda interferir en el transporte.

Utilizar ayudas mecánicas, siempre que sea posible



## LEVANTAMIENTO MANUAL DE CARGAS

Separar los pies hasta conseguir una postura estable; colocando uno más adelantado que el otro en la dirección del movimiento, doblar las rodillas; acercar al máximo el objeto al cuerpo; levantar el peso gradualmente y sin sacudidas manteniendo en todo momento la espalda derecha, y el mentón metido.



Apoya los pies firmemente



Separa los pies 50 cm. uno de otro



Dobla caderas y rodillas para coger la carga



No girar el tronco mientras se está levantando la carga (es preferible pivotar sobre los pies.)



Nunca gires el cuerpo manipulando una carga pesada



Mantén siempre la espalda recta



No hay cosa que lesione más que una carga excesiva



## LEVANTAMIENTO ENTRE DOS PERSONAS

Manejar una carga entre dos personas cuando una de ellas tenga que levantar un peso superior a 30 kg o cuando el objeto sea muy largo se debe pedir ayuda a un compañero.

- ✓ Las dos personas que levantan la carga han de ser aproximadamente de la misma estatura para que la carga se distribuya equitativamente.
- ✓ Antes de comenzar el levantamiento hay que planificar el recorrido.
- ✓ Cuando se transporte la carga hay que caminar con cuidado y evitar los baches y otros obstáculos que puedan hacer que la carga rebote.



## SISTEMA DE LEVANTAMIENTO DE SACOS PESADOS:

1. Colocarse con una rodilla en el suelo.
2. Subir el saco deslizándolo sobre la pierna.
3. Apoyar el saco en la otra rodilla.
4. Acercar el saco al cuerpo y ponerse de pie.
5. Subir el saco a la altura de la cintura.

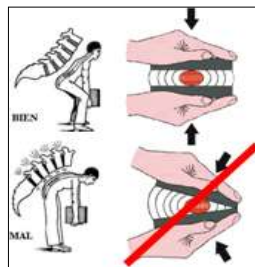




Figura 25 - Técnica para levantar sacos.

- Si el levantamiento es desde el suelo hasta una altura importante, por ejemplo, la altura de los hombros o más, hay que apoyar la carga a medio camino para poder cambiar el agarre.
- Depositar la carga y después ajustarla si es necesario.
- Realizar levantamientos espaciados.

El empresario debe aplicar las medidas de organización del trabajo adecuadas, así como proporcionar los medios para realizar el trabajo de forma segura. deberá garantizar que las personas que trabajan reciban una formación e información adecuadas a los riesgos derivados de la manipulación manual de cargas, así como que se adopten las medidas de prevención y protección necesarias; en particular, lo hará sobre la forma correcta de manipular las cargas, el peso de éstas y sobre su centro de gravedad o lado más pesado.



Referencia:  
Erga – formación profesional Prevention World  
Universidad de Malaga  
La caja ART