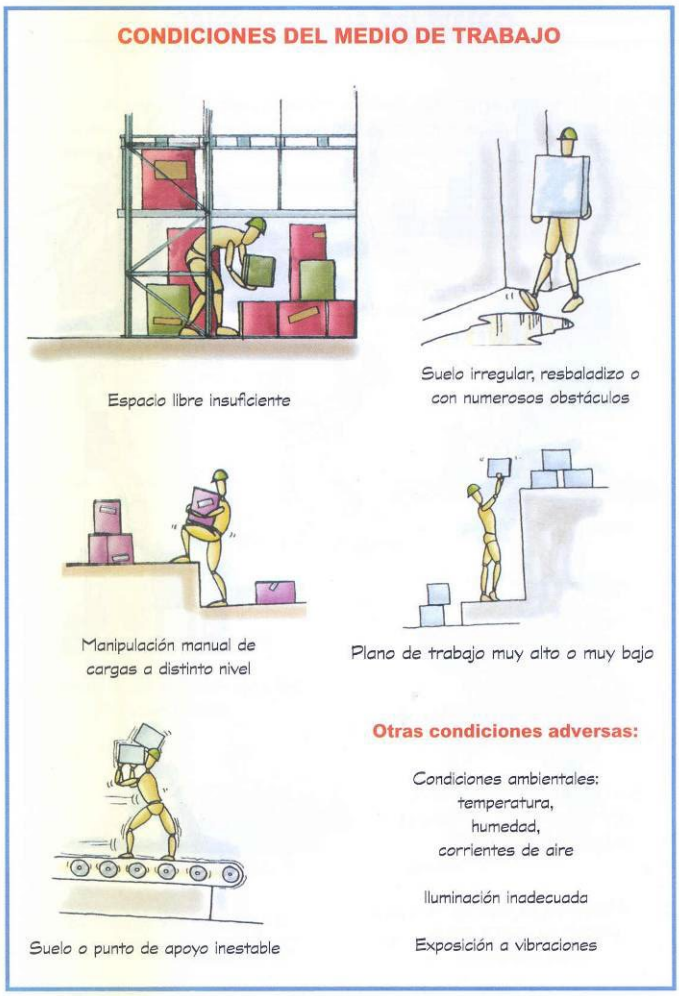
MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

Manipulación manual de cargas, operación de transporte o sujeción de una carga por parte de uno o varios trabajadores, como el levantamiento, la colocación, el empuje, la tracción o el desplazamiento, que por sus características o condiciones ergonómicas inadecuadas entrañe riesgos, en particular dorsolumbares, para los trabajadores.

Se considera que la manipulación manual de toda carga que pese más de 3 kg. puede entrañar un potencial riesgo dorsolumbar, si se manipula en condiciones ergonómicas desfavorables (alejada del cuerpo, con posturas inadecuadas, muy frecuentemente, en condiciones ambientales desfavorables, con suelos inestables, etc.)

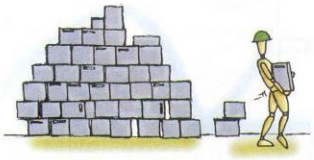
La manipulación manual de cargas puede estar afectada por determinadas circunstancias como:

- Características de la carga que dificultan el manejo
- Situaciones que requieren esfuerzos físicos considerables.
- Medio de trabajo inadecuado.
- Condiciones inapropiadas de manipulación.
- Factores individuales.

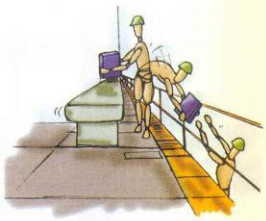


MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

ESFUERZO FÍSICO REQUERIDO

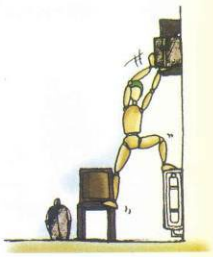


Esfuerzo físico excesivo: reiteraciones en la manipulación de cargas unitarias, etc.



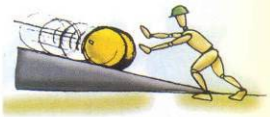
Movimiento de torsión o de flexión del tronco

Posturas mantenidas



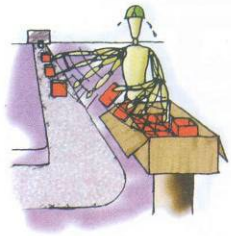
Esfuerzo realizado con el cuerpo en posición inestable

Necesidad de modificar la posición de agarre con la carga suspendida



El esfuerzo puede acarrear un movimiento brusco de la carga

ORGANIZACIÓN DE LA ACTIVIDAD



Frecuencia y duración de la manipulación

Reposos o recuperación insuficiente

Distancias de transporte muy grandes

Ritmo de trabajo impuesto sin posibilidad de cambio

FACTORES INDIVIDUALES

Aptitud física disminuida

Ropa inadecuada: calzado, guantes, equipos de protección individual, etc.

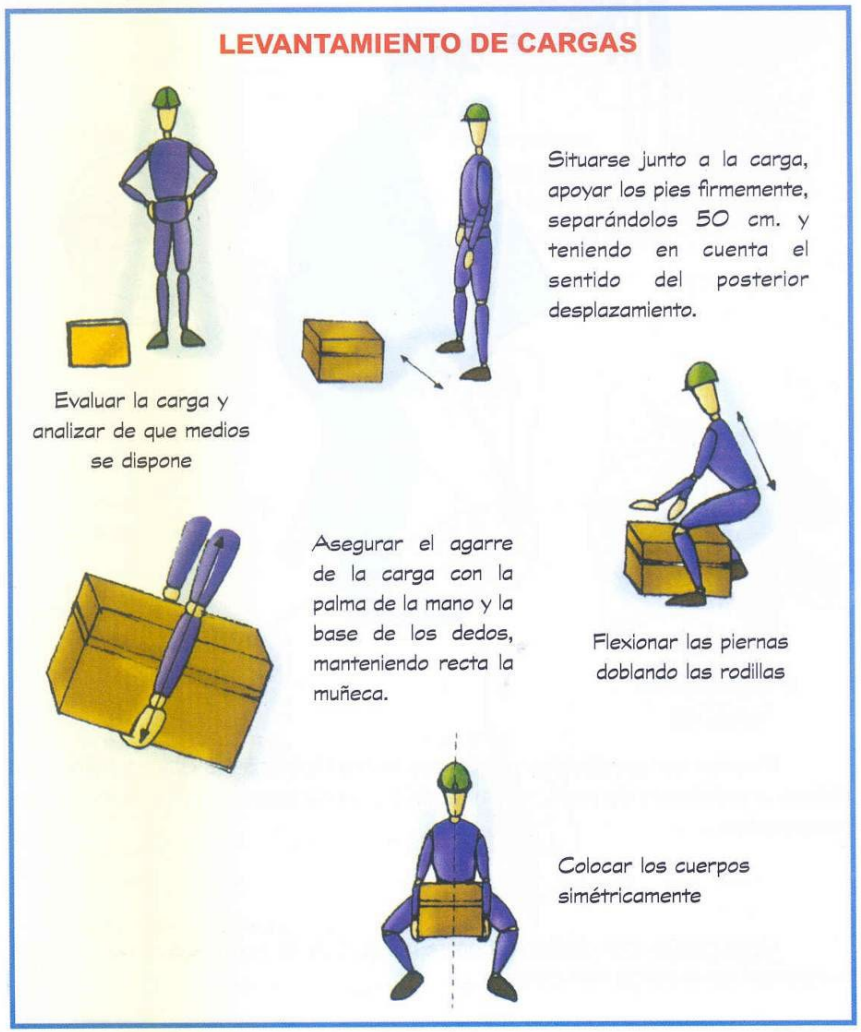
Formación o conocimiento insuficiente

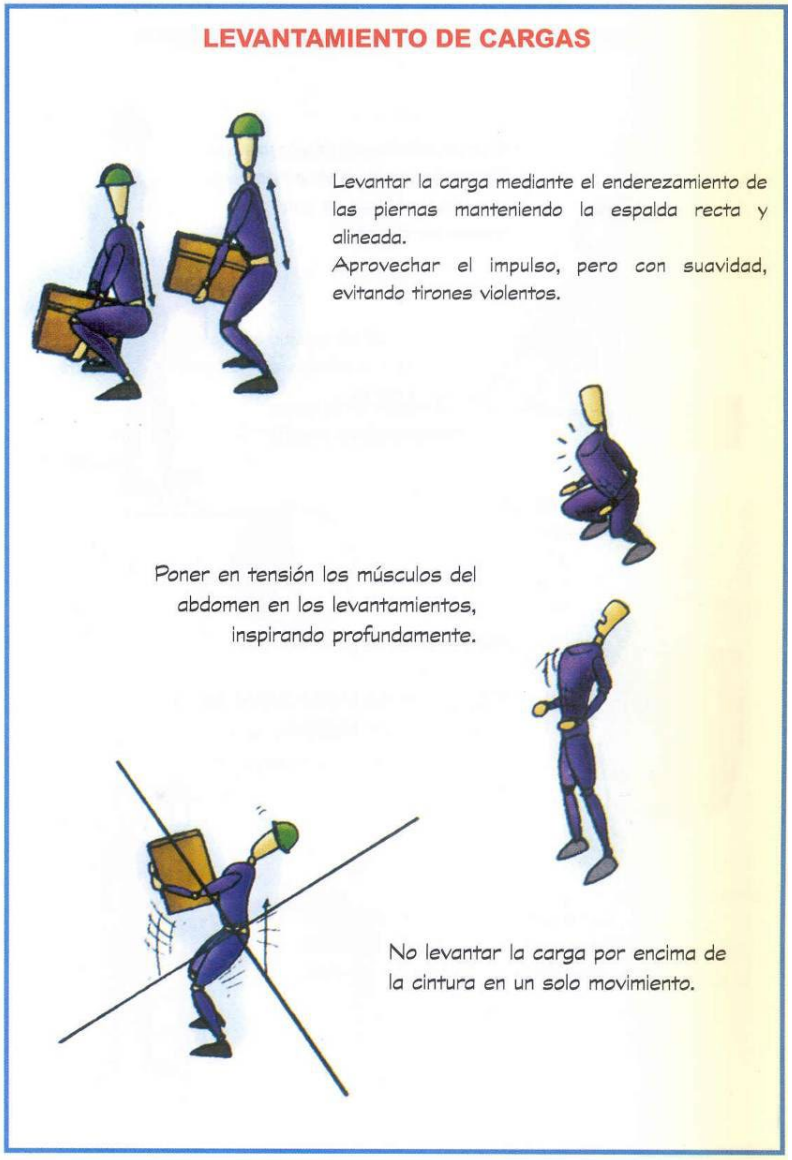
Patologías dorsolumbares

MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

La existencia de riesgos no tiene por qué implicar daños o accidentes; para evitar estos efectos hay que controlar las situaciones teniendo en cuenta aspectos tales como:

- Levantamiento de cargas
- Transporte y sujeción de cargas.

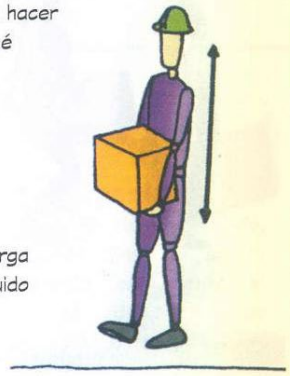




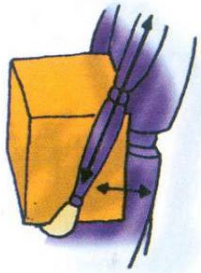
MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

TRANSPORTE Y SUJECIÓN DE CARGAS

Evaluar inicialmente la carga. Determinar qué se va a hacer con ella y analizar de qué medios se dispone



Transportar la carga manteniéndose erguido



Aproximar la carga al cuerpo.

Trabajar con los brazos extendidos hacia abajo y lo más tensos posibles.

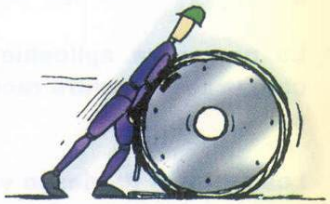
Evitar las torsiones con cargas; se deberá girar todo el cuerpo mediante pequeños movimientos de los pies.

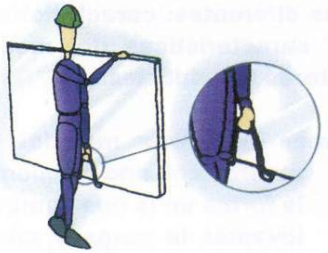
o

TRANSPORTE Y SUJECIÓN DE CARGAS

Llevar la cabeza con el mentón ligeramente hacia dentro

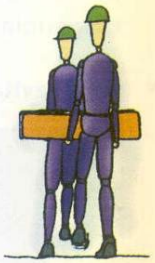
Aprovechar el peso del cuerpo de forma efectiva para empujar los objetos o tirar de ellos

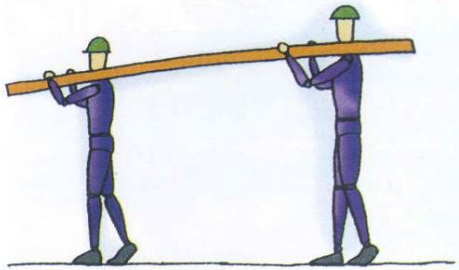




Utilizar siempre que sea posible mecanismos auxiliares de elevación de cargas: cinchas, yugos, etc.

Cuando el transporte lo realicen varias personas, desplazar ligeramente a la persona de atrás respecto al de delante (para facilitar la visibilidad) y andar a contrapié





En el caso de que el transporte lo realicen varias personas, situarlos de forma adecuada para un correcto reparto de la carga: los más bajos hacia delante en el sentido de la marcha