

MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

FACTORES DE RIESGO

- Características de la carga.
- La magnitud de los esfuerzos (peso y volumen de la carga).
- Características del medio de trabajo (espacio, condiciones ambientales, iluminación, tipo de suelo, vibraciones, etc).
- La frecuencia de los esfuerzos (número de veces que se realizan).
- La postura al realizar el esfuerzo (inclinación del tronco y de la cabeza, distancia de la carga al tronco, etc).
- Exigencias de la actividad (ritmo, duración, tiempos de descansos)
- Factores individuales de riesgo (aptitud física, inadecuación de la ropa, calzado, patología dorsolumbar previa, formación).



MEDIDAS PREVENTIVAS

TÉCNICA CORRECTA DE ELEVACIÓN Y TRANSPORTE:

- ✓ Aproximarse a la carga.
- ✓ Asegurar un buen apoyo de los pies manteniéndolos separados.
- ✓ Mantener la espalda recta. Doblar las rodillas, no la espalda, para no alterar el centro de gravedad del cuerpo.
- ✓ Utilizar los músculos más fuertes y mejor preparados (brazos y piernas).
- ✓ Mantener la carga tan próxima al cuerpo como sea posible “abrazando” el peso, pues aumenta mucho la capacidad de levantamiento. Llevar la carga equilibrada, levantándola gradualmente y sin sacudidas.
- ✓ Utilizar siempre que sea necesario elementos auxiliares tales como cinchas o mochilas.
- El peso máximo no se debe sobrepasar es de **25 kg**.
- En el caso de mujeres, trabajadores jóvenes o mayores, o si se quiere proteger a la mayoría de la población, no manejar cargas superiores a **15 kg**. Se tendrá un cuidado especial durante el embarazo y hasta tres meses después del parto.
- Trabajadores **sanos y entrenados** pueden manipular cargas de hasta **40 kg**, siempre que la tarea se realice de forma esporádica y en condiciones seguras.
- En postura **sentado** y siempre que sea en una zona próxima al tronco, no se deberían manipular cargas de más de **5 kg**.
- Evitar manipular cargas a nivel del suelo o por encima del nivel de los hombros y hacer giros e inclinaciones del tronco, y por encima de **175 cm**, que es el límite de alcance para muchas personas.

POSICIONES Y MOVIMIENTOS PELIGROSOS PARA LA ESPALDA

- No girar nunca la cintura cuando se tiene una carga entre las manos. Es preferible pivotar sobre los pies.
- El levantamiento y transporte de cargas, empujar carretillas, contenedores, etc, deberá hacerse sin brusquedades y evitando siempre el encorvamiento de la espalda.
- No levantar una carga pesada por encima de la cintura en un solo movimiento.
- Controlar el levantamiento de cargas pesadas, sobre todo cuando se hace por encima de los hombros. Emplear medios mecánicos o hacerlo entre varias personas.
- Manejar una carga entre dos personas siempre que: el objeto sea voluminoso, independientemente de su peso, pero dificulte la visibilidad, la persona tenga que levantar un peso superior a 25 Kg y su trabajo habitual no sea el de manipulación de cargas, el objeto sea muy largo y una sola persona no pueda trasladarlo de forma estable.
- En la manipulación de cargas, si es posible, utilice medios mecánicos de ayuda tales como carros sobre todo si las cargas son pesadas, o si la frecuencia con que éstas se manipulan es elevada.
- Comprobar previamente el recorrido por donde se ha de transportar la carga de forma que se asegure que no existen obstáculos, desniveles, productos resbaladizos, etc, que nos puedan desequilibrar cuando vayamos cargados.

Más información sobre manipulación manual de cargas [aquí](#) y [aquí](#).

Complementar la información con la derivada de la evaluación del puesto de trabajo ([artículo 18 LPRL](#)).