

MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

E 07

Definición: *manipulación manual de cargas cualquier 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 riesgo, en particular dorso lumbar, para los trabajadores. (Real Decreto 487/1997, de 14 de Abril.)*

SI UD. MANIPULA CARGAS TENGA EN CUENTA LO SIGUIENTE:

Procurar manipular las cargas cerca del tronco, a una altura comprendida entre los codos y los nudillos, con la espalda derecha, evitando giros e inclinaciones.

- Cuando tenga que realizar levantamientos, flexione las piernas doblando las rodillas, mantenga la columna derecha, y una vez de pie no gire el tronco. Se realizarán estos levantamientos de forma suave y espaciados.
- Si la carga es pesada no moverla una sola persona, solicitar ayuda a otros compañeros. En general no se deberían manejar cargas superiores a los 15kg. Solicitar ayudas mecánicas, carros, pallets, etc.)
- Seguir las instrucciones de la etiqueta informativa, si se dispone ella, (peso, contenido de la carga, centro de gravedad, etc.)
- Si almacena cargas en armarios o estantes, organizar las tareas de forma que los elementos más pesados se almacenen a la altura más favorable entre los hombros y media pierna, dejando las zonas superiores e inferiores para los objetos menos pesados.
- Si manipula cargas en posición sentada, no debería manejar cargas superiores a los 5 kg y siempre que sea en una zona próxima al tronco, evitando manipular cargas a nivel del suelo o por encima de los hombros, giros e inclinaciones.
- Si se manipulan cargas frecuentemente, el resto del tiempo debería dedicarse a actividades menos pesadas y que no impliquen la utilización de los mismos grupos musculares.
- No cargue más pesos de los que pueda transportar, es preferible realizar más viajes.
- En los casos de transportar botellas con líquidos o material inestable, colocar la carga de manera que el centro de gravedad este más próximo a la persona que la levanta. Recuerde fijar cualquier elemento móvil de la carga.
- Reducir la distancia que debe ser transportada la carga manualmente.
- El vestuario y el calzado, debe ser adecuado que permita la movilidad y comodidad del trabajador, evitando enganches, golpes y caídas.
- La carga debe de poseer asas o hendiduras para permitir un buen agarre al trabajador.
- Si las superficies de las cargas son resbaladizas o pueden producir lesiones en el trabajador, éste llevará guantes
- Evitar ciclos de trabajo inferiores a 30 segundos.
- Evitar la repetición de los mismos gestos durante el 50% o más de la duración del ciclo de trabajo.
- Evitar los factores ligados al ambiente y espacio: espacio insuficiente, desniveles, condiciones termo higrométricas inadecuadas, vibraciones.

PLANIFICAR POSTURAS ADECUADAS PARA EL LEVANTAMIENTO DE CARGAS



- Planificar el levantamiento
- Colocar los pies proporcionando postura estable y equilibrada.
- Evitar alcances por encima de los hombros.



- Agarre firme.
- Carga pegada al cuerpo, espalda recta, muñecas en posición neutra.



- Adoptar la postura de levantamiento correcta.
- Levantamiento suave. Por extensión de las piernas, no dar tirones, ni moverse de forma brusca.



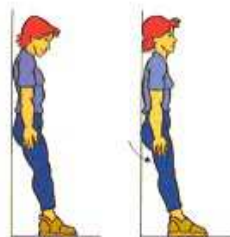
- Evitar giros o torsión del tronco levantando un peso.
- Si el peso es elevado, realizar el levantamiento entre dos o más personas.
- Depositar la carga a la altura de las caderas.

EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO MUSCULAR

- Salte arriba y abajo con los brazos y piernas abiertos



- Separe bien los pies, mire al frente y flexione la pierna derecha, hasta tocar el pie derecho con la mano izquierda. Después, hágalo a la inversa.



- Apoyado en la pared, contraiga los músculos abdominales y glúteos, e intente deslizar lentamente la espalda hacia abajo.



- Apóyese en la punta del pie, con la mano en la pared e intente flexionar la rodilla alternando las dos piernas.

Bibliografía: Real Decreto 487/1997, de 14 de Abril. y (BOE número 97, de 23 de Abril 1997) "Manipulación Manual de Cargas". INSTITUTO NACIONAL DE SEGURIDAD E HIGIENE EN EL TRABAJO. NTP nº 452, "Evaluación de las condiciones de trabajo carga postural, NTP nº 177, "Carga Física De Trabajo Definición Y Evaluación "NTP nº 176, "Evaluación de las condiciones de trabajo: método de los perfiles de puesto."