

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.

ESFUERZO FÍSICO REQUERIDO



Esfuerzo físico excesivo: reiteraciones en la manipulación de cargas unitarias



Movimientos de torso 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

CONDICIONES DEL MEDIO DE TRABAJO



Espacio libre insuficiente



Suelo desigual, resbaladizo o con numerosos obstáculos



Manipulación manual de cargas a distinto nivel



Plano de trabajo o muy alto o muy bajo



Suelo o punto de apoyo inestable

Otras condiciones adversas:

Temperatura,
Humedad,
Corrientes de aire,
Iluminación inadecuada,
Exposición a vibraciones.

ORGANIZACIÓN DE LA ACTIVIDAD



Frecuencia y duración de la manipulación



Reposo o recuperación insuficiente



Distancias de transporte muy grandes



Ritmo de trabajo sin posibilidad de cambio

FACTORES INDIVIDUALES



Aptitud física disminuida



Ropa inadecuada: calzado, guantes, equipos de protección individual



Formación o conocimiento insuficiente



Patologías dorsolumbares

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.

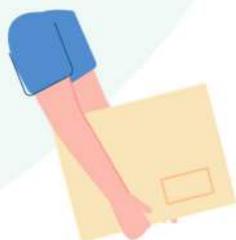
LEVANTAMIENTO CARGAS



Evaluar la carga y analizar de que medios se dispone.



Situarse junto a la carga, apoyar los pies firmemente separándolos 50 cm. y teniendo en cuenta el sentido del posterior desplazamiento.



Asegurar el agarre de la carga con la palma de la mano y la base de los dedos, manteniendo recta la muñeca.



Flexionar las piernas doblando las rodillas.



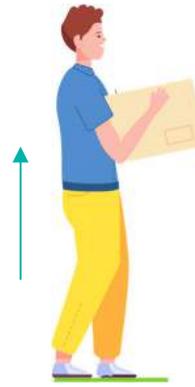
Colocar los cuerpos simétricamente



Levantar la carga mediante el enderezamiento de las piernas manteniendo la espalda recta y alineada. Aprovechar el impulso, pero con suavidad, evitando tirones violentos.



Poner en tensión los músculos del abdomen en los levantamientos, inspirando profundamente.



No levantar la carga por encima de la cintura en un solo movimiento.

TRANSPORTE Y SUJCIÓN DE CARGAS



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



Transportar la carga manteniéndose erguido



Aproximar la carga al cuerpo. Trabajar con los brazos extendidos hacia abajo y lo más tenso posible.



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



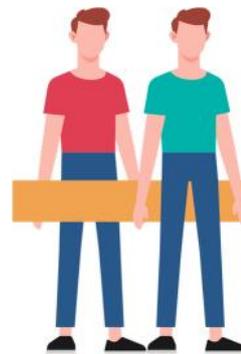
Llevar la cabeza con el mentón ligeramente hacia dentro.



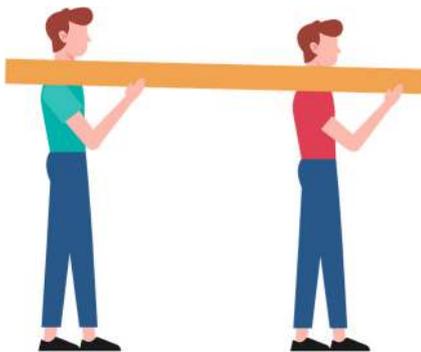
Aprovechar el peso del cuerpo de forma efectiva para empujar los objetos o tirar de ellos.



Utilizar siempre que sea posible mecanismos 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.