

Dolce Roma

MANIPULACION

Manual de cargas

¿Qué es manipulación manual de cargas?

“La manipulación de cargas es 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 inadecuadas entrañe riesgos, en particular dorsolumbares, para los trabajadores”. *** Fuente: INSS

¿Qué lesiones desencadena una mala manipulación?

- Hernias discales
- Lumbalgias
- Ciática
- Dolores musculares y desórdenes musculoesqueléticos

A continuación se dan algunas pautas a tener en cuenta y recomendaciones asociadas a cada factor de riesgo.

	Especificación	Factor de riesgo	Recomendaciones
	Características de la carga	• Demasiado grande • Difícil de sujetar • Inestable	Solicitar ayuda de otras personas, o ayuda mecánica
	Esfuerzo físico	• Se requiere hacer gran esfuerzo • Cuando no puede realizarse más que por un movimiento de alto impacto • Acarrea movimiento brusco • Se debe realizar estando el cuerpo inestable • Se requiere modificar el punto de agarre durante el movimiento	El trabajador deberá contar con entrenamiento previo. No sufrir patologías asociadas. Planear los movimientos y tiempos de ejecución. Utilizar ayudas mecánicas
	Características del medio de trabajo	• Poco espacio o limitación para movimientos del cargue • Superficies irregulares o desniveles e inestables • La altura no es segura • Temperatura, humedad o circulación de aire inadecuados • Iluminación inadecuada • Exposición a vibraciones	Estudiar otras alternativas para realizar la carga, factores climáticos e higiénicos que puedan afectar el área de trabajo, evaluar realizar la actividad en otras condiciones y/o en otro momento mas adecuado.
	Exigencias de la actividad	• Esfuerzo físico prolongado • Periodo insuficiente de reposo • Distancias grandes para transporte y/o descenso • Ritmo impuesto por un proceso	Solicitar ayuda para la manipulación y realizar rotación de actividades. Planificar tiempos y movimientos
	Factores individuales de riesgo	• Falta de aptitud física para realizar la tarea • Ropa de trabajo o EPP inadecuados • Falta de conocimiento para realizar la tarea • Existencia de patologías dorsolumbares	Verificación previa de evaluaciones médicas ocupacionales, inspección pre operacional de condiciones, EPP y estado de salud del trabajador



Levantar la carga focalizando la fuerza en las piernas no en la columna.



Mantener un agarre seguro.



Mantener la carga cerca al cuerpo



Mantener la carga a una altura máxima de los codos.