

## Adapta cada manipulación

- Utiliza asistencia para todas las cargas de más de 25 Kg, incluso para un único levantamiento. Usa ayudas mecánicas o pide ayuda a un compañero.
- Para facilitar la manipulación en contenedores, inclínalos y/o abate la pared.

**SÍ**

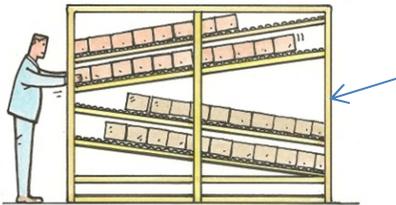


**NO**



En tareas de picking, divide los paquetes grandes y pesados en paquetes más pequeños y manejables, manipulando menos peso cada vez.

- Dispón las cajas en estanterías dinámicas para que queden cerca del cuerpo.



- Utiliza dispositivos para agarrar aquellos materiales que lo necesiten.

**SÍ**



**NO**



De ti también depende

# Prevención Trabajo en Almacén

## ¿Sabías que?

Muchas personas que trabajan en almacenes padecen dolor, molestias en espalda, cuello, hombros, brazos, muñecas o manos. Estos síntomas, que suelen aparecer gradualmente, pueden afectar a músculos, tendones y ligamentos y dar lugar a lo que se conoce como "lesiones músculo-esqueléticas".

Su aparición puede estar relacionada con actividades que conllevan:

- Movimientos repetitivos y con fuerza a lo largo del día, como mover y sacar cajas de contenedores, sujetar materiales pesados o voluminosos sin asas apropiadas, levantar materiales pesados inclinando o girando la espalda.
- Posturas forzadas de trabajo, como girarse y estirarse para alcanzar objetos, agacharse para cargar o descargar.
- Manipular materiales durante largos periodos de tiempo sin tomar suficientes descansos para que se recuperen músculos, tendones y ligamentos.
- Almacenar en lugares fríos. Las bajas temperaturas dificultan la circulación sanguínea y es más fácil lesionarse con el trabajo con fuerza y repetitivo.

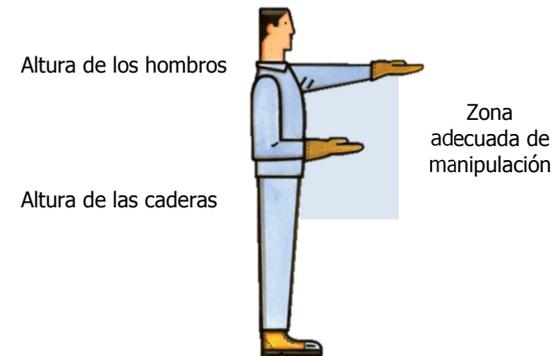
## Por ello debes:

Acondicionar el lugar de trabajo para prevenir lesiones y utilizar técnicas de manipulación adecuadas.

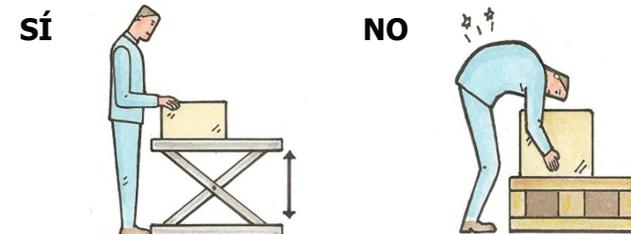
### Organiza los trabajos de antemano

Planifica los trabajos de almacenaje y de manipulación de cargas:

- Almacena los materiales que se mueven más frecuentemente en las zonas más accesibles.
- Elimina en lo posible el transporte y el levantamiento manual, utilizando carretillas elevadoras, carritos o sistemas mecánicos de elevación como polipastos o manipuladores de vacío.
- Disminuye las distancias de transporte al mínimo imprescindible.
- Define una trayectoria para transportar las cargas despejada de obstáculos y tan recta como sea posible, evitando pisar, saltar o pasar cerca de obstáculos que te puedan hacer resbalar o caer.



- Procura manipular la mayor parte de los materiales entre la altura de las caderas y de los hombros.
- Deja suficiente espacio para evitar inclinaciones y giros de espalda innecesarios.
- Evita los levantamientos desde el nivel del suelo, utilizando mesas elevadoras o plataformas.
- Asegúrate de que los equipos se encuentran en buenas condiciones de mantenimiento y de que se sabes utilizarlos correctamente.
- Asegúrate de que la iluminación es adecuada y utiliza prendas de abrigo en ambientes fríos.



### Utiliza una técnica de manipulación manual adecuada

- Mantén las cargas cerca del cuerpo.
- Mantén la espalda erguida durante la manipulación.
- Utiliza un buen agarre de la carga.
- En lugar de girar la espalda, mueve los pies para cambiar de dirección.
- Realiza pausas breves y frecuentes para permitir el descanso muscular.