

- Recordar que el centro de gravedad de la carga debe estar lo más próximo a tu cuerpo.
- Evitar los giros del tronco mientras sostienes la carga.
- Manipular en equipo y solicitar ayuda a un compañero para mover cargas pesadas o voluminosas.
- Durante el traslado de carros, traspaletas, etc. , empujar en lugar de tirar, y emplear ambas manos, así como comprobar que la trayectoria está libre antes de comenzar el desplazamiento.
- Realizar pausas para compensar la fatiga excesiva o alternar la tarea de manipulación de cargas con otras tareas en las que se impliquen grupos musculares diferentes.
- Realizar ejercicios de calentamiento general antes del trabajo, así como ejercicios de estiramiento durante y después del trabajo para prevenir las lesiones musculares.



De ti también depende

## Prevención

# Manipulación manual de cargas



## ¿Sabías que?

La manipulación manual de cargas es una tarea presente en la mayor parte de los sectores de actividad y afecta a un gran número de trabajadores.

Se considera manipulación manual de cargas cualquier operación de transporte o sujeción de una carga por parte de uno o varios trabajadores, como son el levantamiento, la colocación, el empuje, la tracción o el desplazamiento.

Algunas de las lesiones derivadas de una incorrecta manipulación de cargas suelen provocar alteraciones musculoesqueléticas, especialmente patologías dorso-lumbares como la lumbalgia, la ciática o la hernia discal.

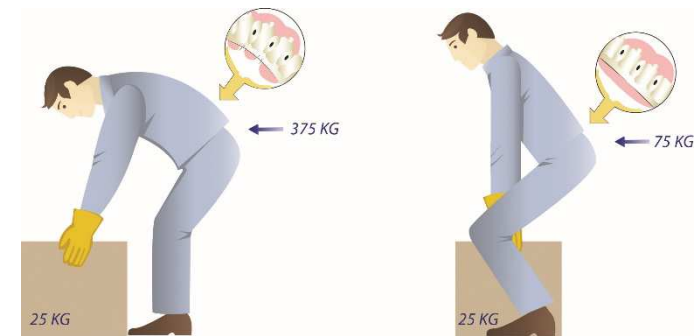


La probabilidad de que aparezca una lesión de este tipo depende de varias causas, que pueden presentarse de forma aislada o combinada y son las siguientes:

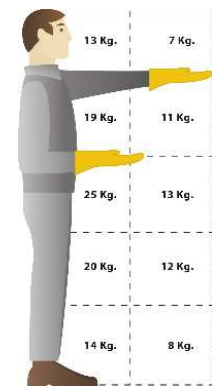
- Las características de la carga a manipular: peso, volumen, estabilidad, facilidad de agarre, etc.
- Las características del lugar en el que se trabaja: suelo irregular, espacio libre, humedad, temperatura., etc.
- La postura que la persona adopta durante la manipulación: espalda flexionada o erguida, brazos elevados o pegados a cuerpo, etc.
- La frecuencia con la que se realiza la tarea y el tiempo de exposición a la misma a lo largo de la jornada.
- Las características individuales: adecuación de ropa, calzado, formación, etc.

## Por ello debes

- Utilizar, siempre que sea posible, medios auxiliares para la elevación y el transporte de cargas pesadas, tales como grúas, cintas transportadoras, carretillas, etc. y asegurarte de que tienen un mantenimiento adecuado para su correcto funcionamiento.
- Realizar el agarre con toda la palma de la mano y los dedos, nunca sólo con los dedos.
- Durante el levantamiento de la carga, flexionar las piernas y mantener la espalda recta.



- Controlar el peso máximo recomendado de la carga, siendo para hombres 25Kg\* y 15Kg\* para mujeres.
- Tener en cuenta que este peso máximo recomendado varía en función de la zona en la que se realiza la manipulación, del tipo de agarre, de la frecuencia de los levantamientos y duración de la tarea.



\* En condiciones ideales (posturas cómodas y frecuencia muy baja).