

Díptico Informativo MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS Y SOBRESFUERZOS

Cuando se produce un desequilibrio entre la capacidad física de los trabajadores y las exigencias físicas de la tarea, la consecuencia es un sobreesfuerzo que puede provocar daños en la salud de los trabajadores.

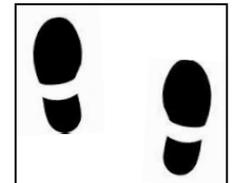
Así mismo, la manipulación manual de cargas realizada de forma incorrecta, sin seguir el procedimiento adecuado, puede originar lesiones músculo-esqueléticas, especialmente dorso-lumbares.

En la realización de algunas tareas, los trabajadores adoptan posturas forzadas, repetitivas o mantenidas durante largo tiempo, que también pueden ser causa de daños para la salud.

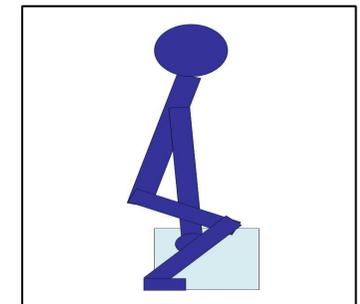
En la **Manipulación Manual de Cargas** que puedan entrañar riesgos dorso-lumbares (> 3 Kg), deben seguirse las siguientes

Medidas Preventivas

- 1 Disponer **los pies** de forma que la base de sustentación nos permita conservar bien el equilibrio, es decir, firmemente apoyados, ligeramente abiertos y de forma que la carga quede entre ellos.



- 2 Bajar el cuerpo **flexionando las rodillas**, manteniendo la espalda recta y el mentón ligeramente hacia abajo.



- 3 **Sujetar** la carga con firmeza utilizando un buen **agarre** y mantener los brazos lo más cerca posible del cuerpo.

12 Posturas de trabajo

- EVITAR mantener durante largos períodos posturas con la columna vertebral torsionada (girada), flexionada o hiperextendida.
- EVITAR mantener posturas en cuclillas o de rodillas durante más de unos minutos.
- Para girar el cuerpo utilizar el movimiento de los pies cuando se está de pie, o el movimiento de la silla cuando se está sentado.
- Para recoger algo del suelo, aunque sea de poco peso, agacharse flexionando las rodillas en lugar de inclinar la columna hacia delante.
- Alternar tareas de pie con tareas sentado.
- Establecer pequeñas pausas entre las tareas.

Algunas recomendaciones en la vida diaria

- Para realizar alguna tarea a baja altura (como meter o sacar ropa de la lavadora), agacharse doblando las piernas y manteniendo la espalda recta.
- Para realizar tareas prolongadas en posición de pie (como planchar), apoyar alternativamente una de las piernas en un reposapiés
- Sentarse con la espalda apoyada y en posición recta, los pies apoyados en el suelo y las piernas en ángulo de 90 a 110 grados con el tronco.
- Tumbarse en posición correcta, manteniendo la espalda recta.
- Practicar de forma regular ejercicio físico moderado.
- En personas con frecuentes dolores de espalda relacionados con posturas inadecuadas o con esfuerzos puede estar indicado realizar con periodicidad ejercicios del tipo de natación terapéutica, yoga, pilates, gimnasia de espalda o gimnasia terapéutica siempre que no exista contraindicación médica y guiados por personal cualificado y experto.

Para cualquier aclaración o información complementaria contactar con el **Servicio de Prevención de Riesgos Laborales** en el teléfono: 927 25 68 19

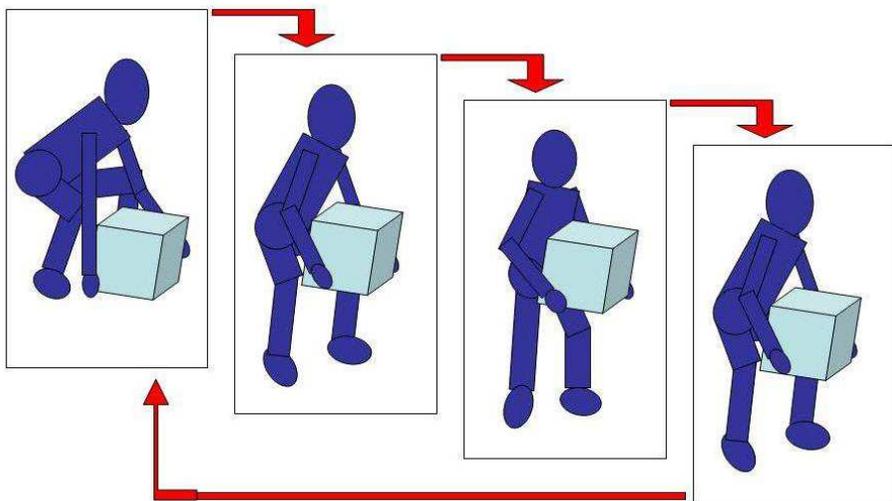
4 Levantar la carga utilizando la fuerza **de las piernas** al extenderlas, manteniendo la espalda recta. Hacerlo gradualmente y sin sacudidas.



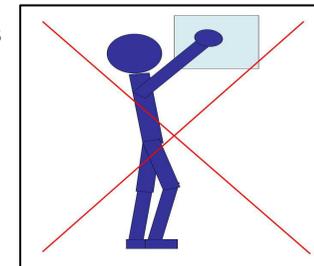
5 Mantener la carga **pegada al cuerpo**, mientras se levanta y durante su transporte.

6 Si hay que cambiar la posición del cuerpo debe hacerse girando el cuerpo completo utilizando el movimiento de los pies. **NO girar ni flexionar el tronco** mientras se está soportando la carga.

7 Al **depositar** la carga hacerlo flexionando las piernas, manteniendo también la espalda recta



8 **NO** elevar cargas voluminosas, inestables o muy pesadas por encima de la altura de los hombros.



9 **Buscar ayuda** si la carga es pesada o voluminosa. Manipular la carga **entre dos personas** si:

- El objeto tiene al menos dos dimensiones mayores de 76 centímetros, con independencia de su peso.
- El levantamiento de peso no es el trabajo habitual y la carga tiene un peso superior a 15 kilogramos.
- El objeto es muy largo y hace difícil su traslado de forma estable por una sola persona.

10 Utilizar los **medios mecánicos** adecuados (carros, sillas, grúas, sistemas de transferencia de pacientes, etc.) siempre que sea necesario.

11 En la movilización de **cargas rodantes** (carros, sillas, camas, etc.) hay que tener en cuenta lo siguiente:

- Liberar el freno, si lo hubiera, antes de iniciar la movilización.
- Separar las piernas y aprovechar el peso del cuerpo para hacer fuerza.
- Siempre que sea posible es **mejor empujar** la carga que tirar de ella.

Cuando se detecte un mal funcionamiento de los elementos rodantes, debe comunicarse lo antes posible al jefe inmediato para que informe de ello al servicio de mantenimiento.

