	SERVEI DE PREVENCIÓ ALIÈ EN SEGURETAT I SALUT	ILT-009/R01
	INSTRUCCIONES ESPECIFICAS DEL LUGAR DE TRABAJO	
MANIPULACION MANUAL DE CARGAS		

ELEVACIÓN Y TRANSPORTE MANUAL DE CARGAS

- Cuando en tareas de manipulación de cargas, se sobrepasa la capacidad física o estas tareas sean repetitivas, pueden producirse lesiones en la espalda. El levantamiento, manejo y transporte de cargas está asociado a una alta incidencia de alteraciones de la salud en este sentido (tironeos musculares, lumbalgias, etc.). Los factores fundamentales que influyen en la aparición de este tipo de lesiones son los siguientes:
- La magnitud de los esfuerzos (peso y volumen de la carga).
- La frecuencia de los esfuerzos (número de veces que se realizan).
- La postura al realizar el esfuerzo (inclinación del tronco y de la cabeza, distancia de la carga al tronco, etc.).

¿POR QUÉ SE PRODUCEN ESTAS LESIONES?

Los huesos, músculos y articulaciones de la espalda pueden dañarse si se someten a esfuerzos superiores a los que en principio están preparados para resistir o si estos esfuerzos son repetitivos.

El esfuerzo de un levantamiento no es sólo el resultado del peso del objeto manipulado, sino que depende también de la posición y forma en que se ejecuta.

¿QUÉ PODEMOS HACER PARA EVITAR ESTOS SOBRESFUERZOS?:

MEDIDAS PREVENTIVAS

1º Evaluar el trabajo.


Cuando nos disponemos a levantar un objeto considerado en principio como pesado, debemos tener en cuenta una serie de aspectos:

- Repetitividad.
- Necesidad de ayuda.
- ¿Tiene aristas agudas, bordes afilados, clavos, etc.?.
- Dificultad de agarre.
- Distancia a recorrer.
- Peso

2º Utilizar la técnica correcta de elevación y transporte.

- Aproximarse a la carga.
- Asegurar un buen apoyo de los pies manteniéndolos separados.
- Mantener la espalda recta. Doblar las rodillas, no la espalda, sin alterar de este modo el centro de gravedad del cuerpo.
- Utilizar los músculos más fuertes y mejor preparados (brazos y piernas).
- Mantener la carga tan próxima al cuerpo como sea posible "abrazando" el peso, pues aumenta mucho la capacidad de levantamiento. Llevar la carga equilibrada, levantándola gradualmente y sin sacudidas.
- Utilizar siempre que sea necesario elementos auxiliares tales como cinchas o mochilas.
- El peso máximo que se recomienda no sobrepasar es de 25 kg.
- No obstante, si la población expuesta son mujeres, trabajadores jóvenes o mayores, o si se quiere proteger a la mayoría de la población, no se deberían manejar cargas superiores a 15 kg. Se tendrá un cuidado especial durante el embarazo y hasta tres meses después del parto.
- En circunstancias especiales, trabajadores sanos y entrenados físicamente podrían manipular cargas de hasta 40 kg, siempre que la tarea se realice de forma esporádica y en condiciones seguras.

En postura sentado y siempre que sea en una zona próxima al tronco, no se deberían manipular cargas de más de 5 kg, ya que la capacidad de levantamiento mientras se está sentado es menor que cuando se manejan cargas en posición de pie, debido a que no se puede utilizar la fuerza de las piernas en el levantamiento, el cuerpo no puede servir de contrapeso y por tanto la mayor parte del esfuerzo debe hacerse con los músculos más débiles de los brazos y el tronco. Se debe evitar manipular cargas a nivel del suelo o por encima del nivel de los hombros y hacer giros e inclinaciones del tronco.

	SERVEI DE PREVENCIÓ ALIÈ EN SEGURETAT I SALUT	ILT-009/R01
	INSTRUCCIONES ESPECIFICAS DEL LUGAR DE TRABAJO	
MANIPULACION MANUAL DE CARGAS		

- No se deberían manejar cargas por encima de 175 cm, que es el límite de alcance para muchas personas.

POSICIONES Y MOVIMIENTOS PELIGROSOS PARA LA ESPALDA

- No girar nunca la cintura cuando se tiene una carga entre las manos. Es preferible pivotar sobre los pies evitando el giro del tronco.
- El levantamiento y transporte de cargas, empujar carretillas, contenedores, etc., deberá hacerse sin brusquedades y evitando siempre el encorvamiento de la espalda.
- No levantar una carga pesada por encima de la cintura en un solo movimiento.
- Controlar el levantamiento de cargas pesadas, sobre todo cuando se hace por encima de los hombros. Emplear medios mecánicos o hacerlo entre varias personas. Es necesario manejar una carga entre dos personas siempre que:
 - El objeto sea voluminoso, independientemente de su peso, pero dificulte la visibilidad.
 - Cuando una persona tenga que levantar un peso superior a 30 Kg y su trabajo habitual no sea el de manipulación de cargas.
 - Cuando el objeto sea muy largo y una sola persona no pueda trasladarlo de forma estable.
- En la manipulación de cargas, si es posible, utilice medios mecánicos de ayuda tales como carros, sobre todo si las cargas son pesadas o si la frecuencia con que éstas se manipulan es elevada.
- Comprobar previamente el recorrido por donde se ha de transportar la carga de forma que se asegure que no existen obstáculos, desniveles, productos resbaladizos, etc., que nos puedan desequilibrar cuando vayamos cargados.

TRABAJO CON HERRAMIENTAS

Quando se trabaje con herramientas pesadas, se mantendrá una posición equilibrada haciendo pausas suficientes para recuperar la fuerza.

GUÍA PARA CONSERVAR LA ESPALDA SANA

- Evitar siempre el ir encorvado.
- No adopte una posición distendida cuando esté sentado o conduciendo.
- Es conveniente mantenerse físicamente en forma haciendo ejercicio regularmente. Caminar y nadar es muy recomendable.
- Evitar en lo posible los trabajos que se realizan de forma continuada en una misma postura, alternando tareas y realizando pausas en función del esfuerzo que exija cada puesto de trabajo.

PROTECCIONES PERSONALES

- Para evitar golpes y fracturas es conveniente proteger los pies con calzado adecuado.
- Al manipular objetos con aristas cortantes, materias que quemen o corrosivas es necesario utilizar guantes para proteger las manos.
- Para evitar distensiones, sobreesfuerzos, etc... pueden utilizarse cinturones de protección.

Supervisado y aprobado:
Consell Comarcal de L'Alt Emporda
Empresa

Figueres; 16 de febrero del 2010

Conforme recibido y leído:
Nombre trabajador:

Firma: