

Debe tener en cuenta...

¿A qué riesgos puede estar expuesto durante la manipulación de cargas?

En casi cualquier actividad laboral es posible encontrar operaciones donde se deben coger o desplazar cargas manualmente. Aunque estas tareas de manipulación de cargas pueden ser muy diferentes, existen algunos riesgos comunes para la mayoría de ellas:

- Riesgo de heridas, fracturas o contusiones por caídas o golpes contra objetos.
- Riesgo de cortes y quemaduras debido a bordes cortantes, sustancias abrasivas...
- Fatiga física causada por un cansancio muscular.
- Lesiones de espalda, o en otras zonas del cuerpo, por esfuerzos elevados o repetidos y posturas forzadas.

Pueden lesionarse tanto los trabajadores que manipulan cargas frecuentemente como los que lo hacen de forma esporádica.



Y le recordamos que...

¿Qué más puede hacer para proteger su espalda?

- Evite las flexiones de espalda, si tiene que agacharse hágalo doblando las rodillas.
- Evite las torsiones de espalda, moviendo los pies y girando todo el cuerpo en lugar de la espalda.
- Procure dormir de espalda o de costado, y adopte una postura correcta al sentarse apoyando la espalda.
- Controle el exceso de peso y siga una alimentación sana.
- Haga ejercicio con regularidad para fortalecer la musculatura del abdomen, la espalda y las piernas.
- Siga las recomendaciones antes indicadas cuando tenga que levantar o transportar peso en sus tareas cotidianas, como puede ser al llevar la compra o coger a un niño.



CONOZCAMOS...

Ergonomía y Psicosociología Aplicada: LA MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS



¿Cómo prevenir las lesiones durante la manipulación de cargas?

- Mantenga la zona de trabajo limpia y ordenada para evitar golpes, caídas y resbalones.
- Siga las instrucciones que aparezcan en el embalaje acerca de los posibles riesgos de la carga.
- Use los equipos de protección personal adecuados: guantes, botas...
- Utilice los equipos de ayuda disponibles: carros, carretillas, transpaletas...
- Solicite la ayuda de otras personas cuando la carga sea muy pesada o de grandes dimensiones.
- Evite, en lo posible, manejar las cargas por encima de la altura de los hombros y por debajo de las rodillas.
- Reduzca al máximo las distancias recorridas mediante una correcta distribución del lugar de trabajo.
- Combine siempre que pueda las tareas de manipulación de cargas con otras menos pesadas, o realice pequeñas pausas para evitar la fatiga muscular.

Y siga los siguientes pasos para proteger su espalda al levantar, transportar, empujar o arrastrar una carga.

Levantamiento de cargas

- Aproxímese a la carga.
- Separe las piernas y flexione las rodillas.
- Mantenga la espalda recta y ligeramente inclinada hacia delante.
- Sujete correctamente la carga con ambas manos y cerca del cuerpo.
- Levante la carga con la fuerza de las piernas.
- No doble ni gire la espalda mientras se manipula la carga: si tiene que dar la vuelta hágalo moviendo los pies.

Transporte de cargas

- Transporte la carga delante del cuerpo y nunca a los lados.
- Lleve la carga lo más cerca posible del cuerpo agarrándola con firmeza.
- Reparta el peso simétricamente entre los dos brazos.

Empuje o arrastre de carros o carretillas

- Siempre es mejor empujar que estirar.
- Colóquese detrás del carro y cerca del mismo.
- Flexione las rodillas y mantenga la espalda recta.
- Ayúdese del peso del cuerpo durante el desplazamiento.

