
NORMATIVA BÁSICA - MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS - NORMATIVA BÁSICA UNED

La manipulación manual de cargas representa una de las causas más habituales de accidentalidad dando lugar a frecuentes lesiones y problemas músculo-esqueléticos, fundamentalmente en la espalda.

INTRODUCCIÓN



Se entiende por manejo manual de cargas cualquier operación de transporte o sujeción de una carga por parte de uno o varios trabajadores, así como su levantamiento, colocación, empuje, tracción o desplazamiento siempre que, por sus características o condiciones ergonómicas inadecuadas, entrañen riesgos, en particular dorsolumbares, para los trabajadores. No se incluye la aplicación de fuerzas como el movimiento de una manivela o una palanca de mandos.

Se considera que la manipulación manual de toda carga que pese más de 3 Kg. puede entrañar un potencial riesgo dorsolumbar si se manipula en condiciones desfavorables (alejada del cuerpo, con posturas inadecuadas, etc.):

- En general, el peso máximo que se recomienda no sobrepasar es de 25 Kg.
- En el caso de mujeres, jóvenes o mayores es conveniente no superar los 15 Kg.
- Bajo ninguna circunstancia se manipularán cargas que excedan de 40 Kg.

Si las dimensiones o el peso de la carga así lo aconsejan deberá recurrirse, siempre que sea posible, al fraccionamiento o rediseño de la misma, haciendo uso de ayudas mecánicas y solicitando la ayuda de otros trabajadores cuando que sea necesario.

RIESGOS GENERALES

Debido a la gran variedad de actividades laborales que incluyen operaciones de manejo manual de cargas, pueden presentarse un número importante de riesgos para la seguridad y salud de los trabajadores:

- Golpes y atrapamientos por caída de los objetos manipulados o almacenados.
- Caídas de personal al mismo o distinto nivel.
- Golpes contra objetos móviles e inmóviles.
- Contactos térmicos debidos a la alta temperatura de la carga.
- Cortes y arañazos producidos por esquinas afiladas, astillamientos, clavos, etc.
- Fatiga física debida a sobreesfuerzos, posturas forzadas y movimientos repetitivos.

MEDIDAS PREVENTIVAS

Examinar la carga antes de manipularla tratando de localizar zonas que puedan resultar peligrosas en el momento de su agarre (aristas, bordes afilados, puntas de clavos, etc.).

Situar la carga en el lugar más favorable para la persona que tiene que manipularla de manera que esté cerca de ella, enfrente y a la altura de la cadera.

Planificar el levantamiento eligiendo los puntos de agarre más adecuados y el lugar de destino de la carga. Apartar del trayecto los posibles obstáculos que puedan entorpecer el transporte.

Transportar la carga a la altura de la cadera y lo más cerca posible del cuerpo. Si el transporte se realiza con un solo brazo se deberán evitar inclinaciones laterales de la columna.

Manejar una carga entre dos personas siempre que el objeto tenga, con independencia de su peso, al menos dos dimensiones superiores a 0,60 m y cuando sea muy largo y una sola persona no pueda trasladarlo de forma estable.

En la medida de lo posible se evitarán los trabajos que se realicen de forma continuada en una misma postura, alternando tareas y realizando pausas en función del esfuerzo que exija cada puesto de trabajo.

Las tareas de manipulación manual de cargas se realizarán preferentemente sobre superficies estables y pavimentos regulares para evitar caídas y resbalones.

Hacer uso de las ayudas mecánicas siempre que sea posible, con cuidado para no sobrecargarlas y colocando la carga de forma equilibrada antes de proceder a su transporte. Utilizar cinchas y otros elementos auxiliares cuando sea necesario.

MÉTODO CORRECTO DE ELEVACIÓN Y TRANSPORTE

Si las cargas que se van a manipular se encuentran en el suelo o cerca del mismo, se utilizarán las técnicas de manejo de cargas que permitan utilizar los músculos de las piernas más que los de la espalda tratando de disminuir la tensión en la zona lumbar.

Separar los pies hasta conseguir una postura estable, colocando un pie más adelantado que el otro en la dirección del movimiento. → 



← Flexionar las rodillas manteniendo en todo momento la espalda recta o ligeramente inclinada hacia delante.

Acercar al máximo el objeto al cuerpo, a una altura comprendida entre los codos y los nudillos. → 



← Levantar el peso gradualmente, sin sacudidas y realizando la fuerza con las piernas.

No girar el tronco mientras se esté levantando la carga. Es preferible pivotar sobre los pies para colocarse en la posición deseada. → 



← Si el levantamiento se lleva a cabo desde el suelo hasta una altura superior a la de los hombros, apoyar la carga a medio camino para poder cambiar el agarre.

OTRAS CONSIDERACIONES

Cuando el peso y/o la estabilidad del centro de gravedad de la carga generen dudas en el trabajador, se alzar \acute{a} en primer lugar un lado ya que no siempre el tama \acute{n} o de la carga ofrece una idea exacta de sus caracter \acute{i} sticas y peso real. Las cargas con el centro de gravedad descentrado se manipular \acute{a} n con el lado m \acute{a} s pesado cerca del cuerpo.

En el desarrollo de labores de empaquetado:

- Se deber \acute{a} hacer referencia en el embalaje a los posibles riesgos de la carga siempre que sean conocidos, o advertir de ello al encargado de su traslado.
- Se tratar \acute{a} de acondicionar la carga de forma que se eviten los movimientos del contenido.

Cuando se manipulen habitualmente cargas ser \acute{a} necesario recurrir al uso de cinturones de sujeci \acute{o} n lumbar, guantes y calzado de seguridad. La vestimenta deber \acute{a} ser c \acute{o} moda, sin interferir en la movilidad del trabajador. Se evitar \acute{a} hacer uso de bolsillos amplios, cinturones u otros elementos susceptibles de engancharse.

Las mujeres embarazadas que manejen cargas habitualmente en su puesto de trabajo dejar \acute{a} n de hacerlo, realizando durante este tiempo actividades menos pesadas.

Resulta muy recomendable mantener h \acute{a} bitos de vida saludables haciendo ejercicio regularmente y cuidando la postura al caminar y sentarse.