

## BOLETÍN DE SALUD Y SEGURIDAD

### PREVENCIÓN EN LA MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

Se entiende por manipulación manual de cargas, cualquier operación de transporte o sujeción de una carga por parte de uno o varios trabajadores, como el levantamiento, el empuje, la colocación, la tracción o el desplazamiento, que por sus características o condiciones ergonómicas inadecuadas entrañe riesgos para el sistema musculo esquelético del trabajador. Incluye la sujeción con las manos y con otras partes del cuerpo como la espalda, así como lanzar la carga de una persona a otra.

### CÓMO SE PUEDE CONTRIBUIR A PREVENIR LOS SOBRESFUERZOS?

#### EN GENERAL DEBES EVITAR:

- Tener que realizar manipulaciones con el codo por encima del nivel de los hombros.
- Tener que realizar acciones manuales por detrás del cuerpo.
- Que los elementos del puesto impidan trabajar con comodidad.
- Tener que estar estático (de pie o sentado) durante la mayor parte de la jornada.
- Tener que manipular bruscamente cargas desconocidas o voluminosas.

#### PROCURE

- Que la superficie de trabajo se sitúe a la altura idónea en función de la estatura y tarea.
- Situar los elementos a la distancia correspondiente con la frecuencia de su uso.
- Tener espacio suficiente para las piernas y los pies.
- Alternar, en la medida de lo posible, el trabajo sentado y de pie.

#### DURANTE LA MANIPULACIÓN DE CARGAS DEBES EVITAR:

- El empuje o tracción por encima de los hombros o por debajo de la cintura.
- Tener que utilizar ayudas mecánicas en mal estado o deficiente mantenimiento.
- Giros, flexiones o extensiones del tronco con la carga en manutención.
- Levantar o depositar cargas por encima de la cabeza.
- Los "retos" o "apuestas" con la manipulación de cargas.

#### PROCURE:

- Disponer de las ayudas mecánicas necesarias.
- Prever el trayecto a realizar con la carga y despejar los obstáculos que haya.
- Distribuir equilibradamente la/s carga/s.
- Repartir (siempre que sea posible) la carga total en cargas más pequeñas.
- \* Organizar a los trabajadores ante cargas importantes y/o dificultosas.

#### DURANTE EL USO DE HERRAMIENTAS EVITE

- Utilice herramientas manuales en posiciones forzadas de manos, brazos o cuerpo.
- Utilice herramientas pesadas si no es con el debido apoyo o suspensión de la misma.
- Realice operaciones de fuerza con herramientas en mal estado, rotas, estropeadas o modificadas.
- Utilice las herramientas en operaciones para las que no están diseñadas.
- Someterlas a sobreesfuerzo mecánico desproporcionado para su tamaño y resistencia.

#### PROCURE:

- Elegir bien las herramientas adecuadas para las tareas a realizar.
- Suspender las herramientas si son consideradas como muy pesadas.
- Mecanizar el proceso cuando la fuerza exigida sea desproporcionada o inaceptable.
- Elegir el tipo de mango de la herramienta que mejor se adapte a tu mano y la operación.
- Evitar la manipulación directa de herramientas vibrátiles de forma frecuente o habitual.



- Disponer del asiento más adecuado para la posición que requiere la tarea a realizar.



