

MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

RIESGOS

La manipulación manual de cargas (MMC) puede efectos en la salud dorso lumbar como: fatiga fisiológica, daño muscular, daño de tendones y ligamentos, daño articular y efectos óseos, neurológicos, basculares y neurológicos.



MEDIDAS PREVENTIVAS

Se debe planificar la tarea, teniendo en cuenta las características de la carga y las condiciones de la manipulación.

Características de la carga:

- **Peso:** En general, el peso máximo recomendado en MMC, en condiciones favorables de manejo e ideales de levantamiento, es de 25 kg.
Si se quiere proteger a la mayoría de la población trabajadora (mujeres, jóvenes, personas de edad...), el peso máximo recomendado es de 15 kg.
En trabajos esporádicos de manipulación de cargas, para un trabajador sano y entrenado, el peso permitido puede llegar hasta los 40 kg.
Se debe manejar la carga entre dos personas cuando el trabajo habitual de la persona no sea la MMC y la carga tenga un peso superior a 30 kg
- **Volumen,** se debe manejar la carga entre dos personas cuando:
 - el objeto tenga al menos dos dimensiones superiores a 76 cm, independientemente de su peso
 - el objeto sea muy largo y una sola persona no pueda trasladarlo de forma estable.
- **Posición,** conocer el centro de gravedad o zona más pesada de la carga, si está en equilibrio inestable o si su contenido corre el riesgo de desplazarse.

- **Agarre**, examinar la carga antes de manipularla: localizar zonas que pueden resultar peligrosas en el momento de su agarre y manipulación (aristas, bordes afilados, puntas de clavos, etc.), y determinar si es necesario el uso de EPI (por ejemplo, guantes para riesgos mecánicos-cortes o pinchazos-).

Condiciones de manipulación:

- Planificar el levantamiento: decidir el punto o puntos de agarre más adecuados, dónde hay que depositar la carga y apartar del trayecto cualquier elemento que pueda interferir en el transporte.
- Seguir cinco reglas básicas en el momento de levantar la carga: separar los pies hasta conseguir una postura estable; doblar las rodillas; acercar al máximo el objeto al cuerpo; levantar el peso gradualmente y sin sacudidas; y no girar el tronco mientras se está levantando la carga (es preferible pivotar sobre los pies).



- 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.

- Evitar: el levantamiento de cargas a nivel del suelo o por encima de los hombros, movimientos de torsión o flexión del tronco (en su lugar: dar pasos cortos para girar todo el cuerpo o agacharse flexionando las rodillas), manipulación de cargas con el cuerpo en posición inestable, alzar o descender cargas con necesidad de modificar el agarre.

Organización/planificación de la tarea:

- Utilizar ayudas mecánicas (por ejemplo: carretillas manuales), siempre que sea posible. En los alcances a distancias importantes se pueden usar ganchos o varas. La hiperextensión del tronco se evita colocando escaleras o tarimas.
- Situar la carga en el lugar más favorable para la persona que tiene que manipularla, de manera que la carga esté cerca de ella, enfrente y a la altura de la cadera
- Evitar los trabajos que se realizan de forma continuada en una misma postura. Se debe promover la alternancia de tareas y la realización de pausas, que se establecerán en función de cada persona y del esfuerzo que exija el puesto de trabajo.
- Alternar las operaciones de manipulación con otras tareas más ligeras. Si no es posible, intercalar pausas para permitir la recuperación muscular y prevenir la fatiga física.
- Aplicar las medidas de organización del trabajo adecuadas, lo que incluye el ritmo de trabajo, así como periodos de reposo o recuperación suficientes.
- Emplear los medios para realizar el trabajo de forma segura (Por ejemplo, guantes para riesgos mecánicos).
- Formarse e informarse de los riesgos derivados de la manipulación manual de cargas, así como de las medidas de prevención y protección necesarias; en particular, sobre la forma correcta de manipular las cargas, el peso de éstas y sobre su centro de gravedad o lado más pesado.