

MÉTODO PARA EL MANEJO MANUAL DE CARGAS

Hay que tener en cuenta cuatro reglas básicas:

1. Estudiar el movimiento a realizar.
2. Levantar la carga en la posición correcta.
3. Llevar la carga en la forma adecuada.
4. Economizar los esfuerzos.

1. Estudiar el movimiento a realizar:

ESTUDIAR LA CARGA:

- Peso de la carga.
- Como agarrarla.
- Si se resbala, y/o necesito guantes.
- Si el centro de gravedad se desplaza (líquidos).

ESTUDIAR EL TRAYECTO A RECORRER:

- Que no haya obstáculos y/o desniveles, y tomar las precauciones que corresponda.
- Que haya suficiente espacio en la vía de circulación.

ESTUDIAR LOS MEDIOS AUXILIARES NECESARIOS:



2. Levantar la carga adoptando la postura correcta:

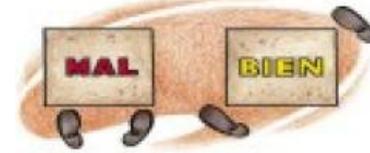
Es muy importante para evitar lesiones dorso-lumbares adoptar la posición correcta con el cuerpo para levantar o bajar una carga.

Hay que recordar los siguientes pasos:

- Colocarse lo más cerca posible de la carga.
- Posicionar correctamente la columna vertebral.



- Asegurar un buen apoyo de los pies.



- Levantar la carga con la extensión de las piernas manteniendo la espalda recta.



- Evitar los giros.



3. Llevar la carga de forma adecuada:

- Mantener la espalda recta.
- Asegurarse completa visualización del camino.
- Mantener la carga equilibrada.



4. Procurar una economía de esfuerzos:

- Llevar la carga lo más cercana al cuerpo.
- Mantener los brazos estirados y rígidos.



PODER JUDICIAL
DE NEUQUÉN

Protocolos de Seguridad
Serie: PREVENCIÓN

ERGONOMIA

Manejo
Manual de
Cargas



PODER JUDICIAL DE NEUQUÉN | Departamento de Salud, Seguridad, Higiene y Medio Ambiente de Trabajo

LA MANERA CORRECTA DE MANIPULAR CARGAS

La manipulación de cualquier elemento puede representar un riesgo si no se realiza adecuadamente, a continuación algunas recomendaciones.

Elevación y Transporte Manual de Cargas.

Cuando en tareas de manipulación de cargas, se sobrepasa la capacidad física, o estas son repetitivas, pueden producir lesiones en la espalda.

Por qué se producen esas 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 sin las pausas de descanso adecuadas.

El esfuerzo de un levantamiento no es solo el resultado del peso del objeto manipulado, sino que depende también de la posición y forma en que se ejecuta. Como se observa en las figuras 1 y 2, en el punto A (localizado en la zona lumbar de la espalda) soporta diferentes esfuerzos cuando se levanta un objeto cuyo peso es de 15 kg.

Figura 1: "Forma correcta"

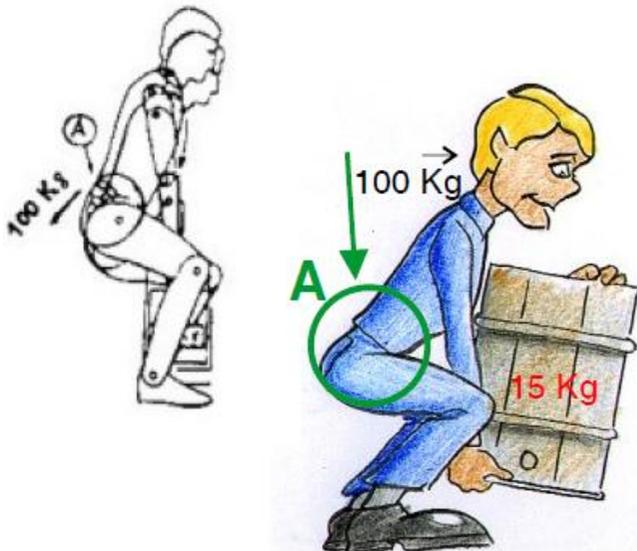
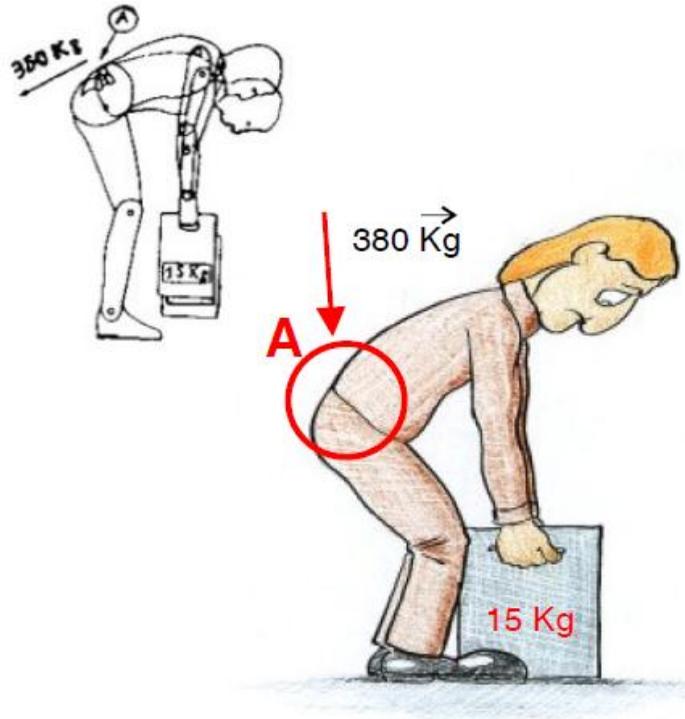


Figura 2: "Forma incorrecta"



Que podemos hacer para evitar estos sobreesfuerzos?

Evaluar la tarea es fundamental; cuando nos disponemos a levantar un objeto considerado en principio como pesado, debemos tener en cuenta estos aspectos:

- ¿ peso del elemento ?
- ¿ repetitividad del movimiento ?
- ¿ distancia a recorrer ?
- ¿ necesidad de ayuda de otra persona ?
- ¿ es difícil de agarrar ?
- ¿ tiene elementos cortantes o punzantes ?
- ¿ necesito proteger mis manos ?

Que podemos hacer para conservar la espalda sana?

- Evitar siempre ir encorvado.
- No agacharse sin doblar las rodillas para levantar un objeto, aunque sea de poco peso.
- Sostener los objetos lo mas cerca posible del cuerpo.
- Evitar el giro de los hombros con respecto a la cadera cuando sostenemos peso. No torsionar.
- Evitar una posición laxa estando sentado o conduciendo.
- Mantenerse físicamente en forma. Caminar, nadar y todas las actividades deportivas son buenos para el cuerpo.

LEGISLACION

En la Resolución N° 295/03 del MTEySS, y en otras de la SRT se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la manipulación manual de cargas que entrañen riesgos, en particular dorso-lumbares, para todos los trabajadores.

