

MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS



En todos los sectores de actividad la tarea más frecuente es la manipulación manual de cargas, responsable de la aparición desde fatiga física hasta lesiones musculoesqueléticas. Este tipo de lesiones pueden tener una larga y difícil curación y en ocasiones, un largo período de rehabilitación.

Se considera como carga cualquier objeto susceptible de ser movido, incluyendo personas y animales, y aquellos que manipulados por medios mecánicos aun requieran esfuerzo humano para moverlos o colocarlos en su posición definitiva.

A efectos prácticos se considerará como manipulación de cargas los objetos que pesen **más de 3 kg**. En general el peso máximo que se recomienda no sobrepasar es de 25 kg, pero esto depende de muchos factores y lo ideal es que se realice una evaluación ergonómica del puesto de trabajo y se analicen las condiciones en las que se realiza la manipulación de cargas, teniendo en cuenta como siempre el principio básico de eliminar la causa que provoca el riesgo. Esto implica que siempre que sea posible se evitará la manipulación manual de cargas, optando por el uso de medios mecánicos.

¿CÓMO MANIPULAR UNA CARGA?

Antes de levantar una carga, asegurarse de lo siguiente:

- ¿Existe un medio mecánico que me ayude a levantar/transportar la carga?
- ¿Te puede ayudar algún compañero/a? Utiliza su ayuda siempre que sea posible.
- Examina bien el objeto que vayas a cargar, busca suciedades, bordes afilados, centro de gravedad inestable, etc.
- ¿Por dónde es mejor coger la carga? Decide a partir de su peso, forma y volumen, el punto de agarre.
- ¿Dónde tengo que dejar la carga? Debes tenerlo claro antes de cogerla.
- ¿Me puedo tropezar con algún objeto por el camino? Examina el recorrido que vas a realizar y elimina cualquier objeto que se interponga en tu camino.

Para levantar la carga se seguirán los siguientes pasos:

1. Colocar los pies alrededor de la carga y el cuerpo sobre ella. Acercar el cuerpo a la carga lo más posible.
2. Doblar las rodillas, manteniendo la espalda recta.
3. Sujetar firmemente la carga, empleando ambas manos y pegándola al cuerpo durante todo el transporte.
4. La carga debe estar a unos 75 cm del suelo.
5. Levantar el peso gradualmente, manteniendo la espalda recta, sin dar tirones a la carga ni moverla de forma brusca.

MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

6. Levantar el peso gradualmente, manteniendo la espalda recta, sin dar tirones a la carga ni moverla de forma brusca.
7. Evita los giros de tronco, es mucho mejor mover los pies para colocarse en la posición adecuada.
8. Si el levantamiento es desde el suelo hasta una altura importante, apoya la carga a medio camino para poder cambiar el agarre.

NUNCA se levantará la carga de un solo movimiento. No hay cosa que lesione más rápidamente una espalda que una carga excesiva.

FACTORES DE RIESGO

La carga

- Si resulta demasiada pesada. Un peso de 20-25 kg resulta difícil de levantar para la mayoría de las personas.
- Si la carga es grande, no es posible seguir las instrucciones básicas de levantamiento y transporte.
- Si es difícil de agarrar puede hacer que el objeto se resbale y provoque un accidente

La tarea

- Si se realiza con demasiada frecuencia o durante demasiado tiempo.
- Si implica la adopción de posturas o movimientos forzados.
- Si incluye una manipulación repetitiva.

El entorno

- Un espacio insuficiente para la manipulación manual de cargas puede inducir a una postura forzada y favorecer un desplazamiento peligroso de la carga.
- Un suelo desigual, inestable o resbaladizo puede aumentar el riesgo de accidente.
- una iluminación insuficiente.

Las personas

- La falta de experiencia, formación o familiaridad con el trabajo.
- El riesgo de sufrir trastornos dorsolumbares aumenta con la edad y con el número de años de trabajo
- La complexión física, como la altura, el peso y la fuerza
- Un historial previo de trastornos de espalda.



MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

MEDIDAS PREVENTIVAS

A continuación se relacionan medidas preventivas eficaces para reducir y controlar el riesgo por manipulación manual de cargas:

ELIMINACIÓN DEL RIESGO:

Se analizará si se puede evitar la manipulación de cargas, utilizando medios auxiliares o equipos eléctricos o mecánicos como cintas transportadoras o carretillas elevadoras. .

MEDIDAS TÉCNICAS:

Si la manipulación manual de cargas no se puede evitar, se debe considerar el uso de equipos de apoyo, como cabrestantes, carros y equipos neumáticos

MEDIDAS ORGANIZATIVAS:

Si no es posible la eliminación o reducción de los riesgos, se han de aplicar medidas organizativas, como la rotación de los trabajadores y la introducción de pausas lo suficientemente prolongadas

FORMACIÓN E INFORMACIÓN:

El trabajador debe estar informado y formado sobre los riesgos de la manipulación manual de cargas y de las medidas preventivas adoptadas, del uso y mantenimiento de dichas medidas. Siendo este punto un pilar indispensable en la implantación de la prevención laboral, así como el objetivo principal del presente artículo.

MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

FUENTES

Notas técnicas de prevención (NTP) (INSHT).

- **NTP 477:** Levantamiento manual de cargas: ecuación del NIOSH (1998)

Manipulación manual de cargas. Guía técnica del INSHT. (2003)

Guía técnica para la evaluación y prevención de los riesgos relativos a la manipulación manual de cargas. INSHT (1998).

Riesgos asociados a la manipulación de cargas en el lugar de trabajo. Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo. OSHA (2007)

Real Decreto 487/1997, de 14 de abril sobre las disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la manipulación manual de cargas que entrañe riesgos, en particular dorsolumbares, para los trabajadores.