

MANIPULACIÓN DE CARGAS

La manipulación manual de cargas es una tarea bastante frecuente en muchos sectores de actividad, desde la industria pesada, sector sanitario, y todo tipo de industrias y servicios.

En la actualidad, nadie duda de la importancia de la ergonomía en la realización de cualquier actividad laboral, el trabajo duro y las posiciones forzadas que muchas personas deben soportar durante su trabajo, provocan a menudo lesiones o dolores musculares.

El dolor lumbar o lumbalgia es la causa de un porcentaje de las bajas laborales que se producen en España. Es una de las dolencias más comunes. La información y formación, las ayudas mecánicas, el rediseño de las cargas, la organización del trabajo y de su entorno, pueden evitar o atenuar, los riesgos asociados con la manipulación de cargas. ([Real Decreto 487/97](#))

MÉTODO PARA LEVANTAR UNA CARGA



Como norma general, es preferible manipular las cargas cerca del cuerpo, a una altura comprendida entre la altura de los codos y los nudillos, ya que de esta forma disminuye la tensión en la zona lumbar. 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. Para levantar una carga se pueden seguir los siguientes pasos:



1.- Planificar el levantamiento, utilizar las ayudas mecánicas precisas. Siempre que sea posible se deberán usar ayudas mecánicas o solicitar ayuda de otras personas si el peso de la carga es excesivo. Tener prevista la ruta de transporte y el punto de destino final del levantamiento, retirando los materiales que entorpezcan el paso. Usar la vestimenta, el calzado y los equipos de protección adecuados.



2.- Colocar los pies. Separar los pies para proporcionar una postura estable y equilibrada para el levantamiento, colocando un pie más adelantado que el otro en la dirección del movimiento.

3.- Adoptar la postura de levantamiento. Doblar las piernas manteniendo en todo momento la espalda derecha, y mantener el mentón metido. No flexionar demasiado las rodillas. No girar el tronco no adoptar posturas forzadas.



4.- Agarre firme. **Sujetar firmemente la carga empleando ambas manos y pegada al cuerpo.**



5.- Levantamiento suave. Levantarse suavemente, por extensión de las piernas, manteniendo la espalda derecha. No dar tirones a la carga ni moverla de forma rápida o brusca.

6.- Evitar giros. Procurar no efectuar nunca

giros, es preferible mover los pies para colocarse en la posición adecuada.



7.- Carga pegada al cuerpo. Mantener la carga pegada al cuerpo durante todo el levantamiento.



8.- Depositar la carga. Si el levantamiento es desde el suelo hasta una altura importante, por ejemplo la altura de los

hombros o más, apoyar la carga a medio camino para poder cambiar el agarre. Realizar levantamientos espaciados. [Ver folleto completo \(Fuente INSHT\)](#)