



MANEJO DE CARGAS

El esfuerzo humano, tanto de forma directa (levantamiento, colocación), como de manera indirecta (desplazamiento, empuje, tracción) es la clave de la manipulación manual de cargas. Para entender la importancia del esfuerzo, es muy importante apuntar que, por ejemplo, transportar o mantener la carga alzada sí se considera manipulación manual de cargas y la aplicación de fuerzas como el movimiento de una manivela o una palanca de mandos no es considerado manipulación manual de cargas. Teniendo en cuenta estos aspectos, a la hora de manipular manualmente una carga es muy importante tener en cuenta los siguientes aspectos:

Te compartimos algunos TIPS De higiene postural



- El peso de la carga a manipular. En condiciones ideales y perfectas para la manipulación, es decir con una postura ideal para el manejo, una sujeción firme del objeto con una posición neutral de la muñeca, levantamientos suaves y espaciados y condiciones ambientales favorables, el peso de la carga no debería exceder los 25 kg. Si los trabajadores que van a manipular la carga son mujeres, empleados jóvenes o mayores, o simplemente se busca proteger a un determinado segmento de población, no se deberían manejar cargas superiores a 15 kg.
- La posición de la carga con respecto al cuerpo. Además del peso, un factor fundamental que aumenta los riesgos ergonómicos por manipulación manual de cargas es el alejamiento de la propia carga respecto al centro de gravedad del cuerpo. En la posición de la carga con respecto al cuerpo influyen dos aspectos: la distancia horizontal (H) y la distancia vertical (V).

Puntos de interés especial

- ◆ Siempre y cuando sea posible se deberán utilizar ayudas mecánicas.
- ◆ Seguir las indicaciones que aparezcan en el embalaje acerca de los posibles riesgos de la carga (por ejemplo si la carga es corrosiva). Si no aparecen indicaciones, basta con observar detenidamente la carga (forma, tamaño, puntos peligrosos, puntos de agarre).
- ◆ Solicitar ayuda a otras personas, si el peso de la carga es excesivo o se deben adoptar posturas incómodas durante la manipulación manual de la carga.
- ◆ Tener prevista la ruta de transporte y el punto de destino final del levantamiento.
- ◆ Utilizar la vestimenta, el calzado y los equipos adecuados (nunca sandalias, zapatillas o similares).

