



Servicio de Salud y Prevención de Riesgos Laborales

## Manejo manual de cargas

### Riesgos de la manipulación manual de cargas

Puede provocar lesiones por pérdida de control sobre la carga: torceduras, cortes, contusiones o fracturas, y lesiones musculoesqueléticas por sobreesfuerzos en la zona dorsolumbar de la espalda (lumbalgia, hernia discal, etc.)

#### LA POSIBILIDAD DE LESIONARTE AUMENTA CUANDO:

- La carga es demasiado pesada o voluminosa.
- El esfuerzo físico es demasiado importante, frecuente o prolongado.
- La carga se manipula a distancia del tronco o con torsión e inclinación del mismo.
- Adoptas posiciones inadecuadas de la espalda.

**SE RECOMIENDA NO MANIPULAR, SIN AYUDA, CARGAS CON PESO SUPERIOR A 25 KG.**

#### MEDIDAS PREVENTIVAS



- Utiliza ayudas mecánicas.
- La ropa debe ser cómoda y no ajustada al cuerpo.
- El calzado debe ser estable, con suela antideslizante y proporcionará protección contra la caída de objetos.

- Aprovecha la forma de las cargas para rodar, inclinar o empujar.



- Sujeta firmemente la carga con las manos, no con los dedos.
- En tareas de almacenamiento, los objetos pesados se colocarán en los estantes medios, dejando los superiores e inferiores para objetos menos pesados.

#### MEDIDAS PREVENTIVAS PARA LEVANTAR CARGAS DESDE EL SUELO

- **Observa la carga:** posible peso, forma, tamaño, zonas de agarre...
- **Solicita ayuda si el peso es excesivo** o hay que adoptar posturas incómodas y no se pueden utilizar medios mecánicos.
- **Adopta la postura de levantamiento:** pies separados, espalda recta, mentón metido y rodillas flexionadas.
- **Sujeta firmemente la carga con las manos y acércatela al cuerpo.**
- **Evita giros del tronco; gira con los pies.**
- **Levanta la carga con la fuerza de los músculos de las piernas no de la espalda.**



## MEDIDAS PREVENTIVAS

- Mantén la espalda derecha y la carga lo mas cerca posible del cuerpo.



- Reduce el peso de la carga, si es posible.



- No adoptes posturas inadecuadas de la espalda.



- Busca posibles soluciones para eliminar o reducir la manipulación de cargas.



- Condiciones ambientales adecuadas (suelo no irregular, espacio suficiente, temperatura adecuada, etc.)

- Nunca levantes cargas pesadas tu sólo, pide ayuda a tus compañeros.



- Es mejor empujar que tirar de una carga.



- Reduce el peso de la carga, si es posible.



JUNTA DE EXTREMADURA

<http://ssprl.juntaex.es>