

## manejo manual de cargas

### recomendaciones



La manipulación manual de cargas es una práctica enormemente extendida en las diferentes ocupaciones del sector. Por lo general esta manipulación viene acompañada de una inadecuada adaptación del puesto de trabajo al operador, lo que acarrea la aparición de una serie de dolencias físicas entre las que destacan las que afectan a la zona inferior de la espalda (zona dorsolumbar).

#### ▶ RECOMENDACIONES

Siempre que sea posible se deberá evitar la intervención del esfuerzo humano mediante la automatización o mecanización de los procesos (grúas, cintas transportadoras,...). Si esto no fuera posible, se debería reducir este esfuerzo utilizando equipos mecánicos controlados de forma manual (carretillos, estanterías rodantes,...).

En caso de que la manipulación tenga que realizarse manualmente, se tendrán en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Observar detenidamente la carga: etiquetado, tamaño, forma, posible peso, zonas de agarre,.....
- Tener previsto el camino de transporte, retirando cualquier objeto que obstaculice el paso.
- Si el peso de la carga es excesivo o se deben adoptar posturas forzadas durante el levantamiento, solicitar la ayuda de un compañero.
- Separar los pies a una distancia equivalente a la anchura de los hombros, colocando un pie más adelantado que el otro y en la dirección del movimiento.
- Situar los pies lo más cerca posible de la carga, si se puede incluso colocando ésta entre las piernas.
- Doblar las piernas manteniendo en todo momento la espalda derecha, evitando giros y posturas forzadas.
- Sujetar firmemente la carga consiguiendo un buen punto de agarre.
- Levantar suavemente, utilizando los músculos de las piernas y manteniendo el objeto a manipular cerca del cuerpo.
- Mientras se realiza el traslado, llevar siempre la carga pegada al cuerpo y no girar nunca la columna.
- Al hacer descender las cargas se deberán seguir las mismas recomendaciones.

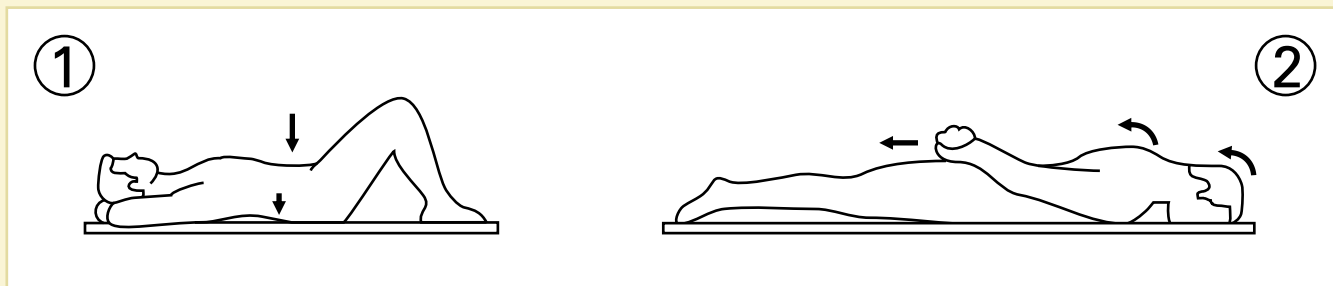
▶ **NORMATIVA**

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

▶ **CONSULTAS MÁS FRECUENTES**

¿Qué ejercicios se pueden realizar para fortalecer la espalda y que sirvan para prevenir futuras lesiones o recuperase de actuales dolores?

1. Acuéstese sobre la espalda con las rodillas flexionadas y los brazos cruzados por detrás del cuello. Comprima la zona inferior de la columna contra el suelo al tiempo que contrae los músculos del vientre y los glúteos, haciendo que su espalda se ponga en contacto total con el suelo. Mantenga esta posición por cinco segundos y luego descanse.
2. Acuéstese boca abajo entrelazando las manos por detrás de la cadera con firmeza. Dirija los hombros hacia atrás y hacia abajo, impulsando las manos hacia los miembros inferiores, elevando la cabeza desde el suelo y tratando de unir los omóplatos entre sí. Mantenga la posición dos segundos y relájese.



▶ **ACTUALIDAD NORMATIVA**

- R.D. 842/2002, de 2 de agosto, por el que se aprueba el Reglamento electrotécnico para baja tensión.



FUNDACION LABORAL DE LA CONSTRUCCION DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS

**Domicilio Social:**

Alto el Caleyú, 2 • E - 33170  
Ribera de Arriba • Principado de Asturias

**Domicilio Postal:**

Aptdo. 1848 • E - 33080 • Oviedo  
Principado de Asturias

**Gijón:**

Quinta Valle • Avda. Los Campones, 75 • E - 33211  
Tremañes • Gijón • Principado de Asturias

Tel.: (+34) 985 98 28 00 • Fax: (+34) 985 98 28 01  
www.flc.es • flc@flc.es



Confederación Asturiana  
de la Construcción

C/ Dr. Alfredo Martínez 6, 3º • E - 33005 • Oviedo  
Tel.: 985 96 62 51 • Fax: 985 25 74 21  
e-mail: info@construccion.as



C/ Corrida, 19, 6º • E - 33206 • Gijón  
Tel.: 985 35 38 46 • Fax: 985 31 93 24  
e-mail: info@asprocon.com