



manejo manual de cargas

recomendaciones

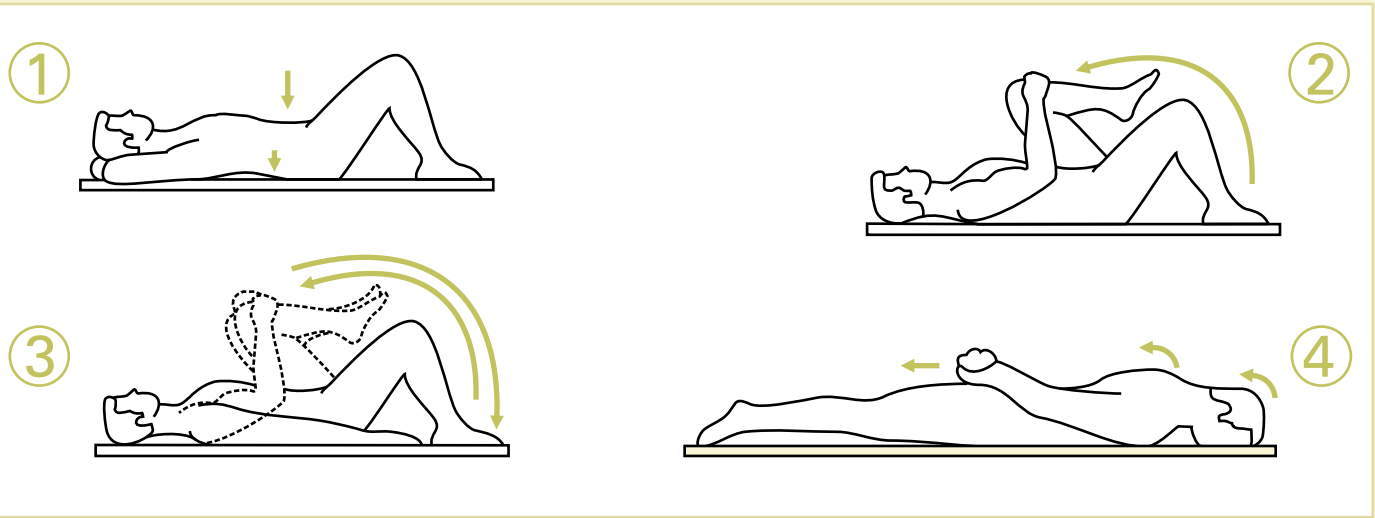


La manipulación manual de cargas es una práctica enormemente extendida en las diferentes ocupaciones del sector. Por lo general esta manipulación viene acompañada de una inadecuada adaptación del puesto de trabajo al operador, lo que acarrea la aparición de una serie de dolencias físicas entre las que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

RECOMENDACIONES

En el caso de que sea imposible eliminar el manejo manual de materiales, se pueden realizar una serie de ejercicios que ayuden a fortalecer la espalda y que sirvan para prevenir futuras lesiones:

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. En la misma posición anterior y con los brazos extendidos a los lados del cuerpo tome una rodilla con ambas manos y llévela lo más cerca posible al pecho. Regrese a la posición inicial y repita el movimiento con la otra rodilla.
3. Partiendo de la posición anterior tome ambas rodillas y llévelas lo más cerca posible al pecho. Mantenga esta posición por tres segundos. Vuelva a la posición original, estire las piernas y relájese.
4. 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 pies, elevando la cabeza desde el suelo y tratando de unir los omóplatos entre si. Mantenga la posición dos segundos y relájese.



trabajadores



▶ **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**

¿Cuáles son los pasos a seguir para efectuar un adecuado levantamiento de cargas?

- Planificar el levantamiento observando detenidamente la carga (tamaño, forma, posible peso, zonas de agarre,...) y teniendo previsto el camino de transporte.
- 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, doblando las piernas y manteniendo la espalda derecha, evitando giros y posturas forzadas.
- Sujetar firmemente la carga y 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.
- En el caso de trasladar un objeto entre dos personas, es importante que una de ellas sea la responsable de la operación.
- Además ambas personas deben moverse a contrapié; es decir, en el momento en el que el porteador delantero lleve adelantado el pie derecho, el porteador trasero debe adelantar el pie izquierdo.
- En los levantamientos entre dos personas, siempre que se pueda, que ambos trabajadores sean de altura similar.

▶ **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

