

# MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

La manipulación manual de cargas representa según la Organización Internacional del Trabajo (OIT) una de las causas más frecuentes de accidentes laborales, con una incidencia del 20-25% del total de los accidentes producidos.

La UE, sensible a esta problemática adoptó en 1990 la Directiva 90/269/CEE, que ha sido transpuesta a nuestro ordenamiento jurídico por medio del RD 487/1997, de 14 de abril sobre las disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la manipulación manual de cargas que entrañe riesgos, en particular dorsolumbares, para los trabajadores.



## ¿Qué es la manipulación manual de cargas?

Por manipulación manual de cargas entendemos "cualquier *operación de transporte o sujeción de una carga* por parte de uno o varios trabajadores, como el levantamiento, la colocación, el empuje, la tracción o el desplazamiento, que por sus características o condiciones ergonómicas inadecuadas entrañe riesgos, en particular dorsolumbares, para los trabajadores" (art. 2 del R.D. 487/1997).

## ¿Qué tipo de manipulaciones manuales de cargas pueden entrañar riesgos dorsolumbares?

Los expertos en la materia y la normativa vigente establecen que toda carga cuyo peso alcance y/o supere los 3 Kg. puede entrañar un potencial riesgo dorsolumbar ya que, a pesar de ser una carga bastante ligera, si ésta es manipulada en unas condiciones ergonómicas desfavorables (por ejemplo: alejada del cuerpo o en una postura inadecuada) podría generar un riesgo.



# MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

## ¿Qué obligaciones tiene el empresario?

En virtud de lo contemplado en la normativa vigente, el empresario deberá o bien diseñar el trabajo o adoptar las medidas técnicas u organizativas necesarias para evitar la manipulación manual de cargas y mecanizando los procesos (por medio de cintas, grúas...etc.) o si ello no fuera posible, mediante equipos mecánicos (carretillas, carros, mesas...etc.) con objeto de reducir al máximo, la carga.

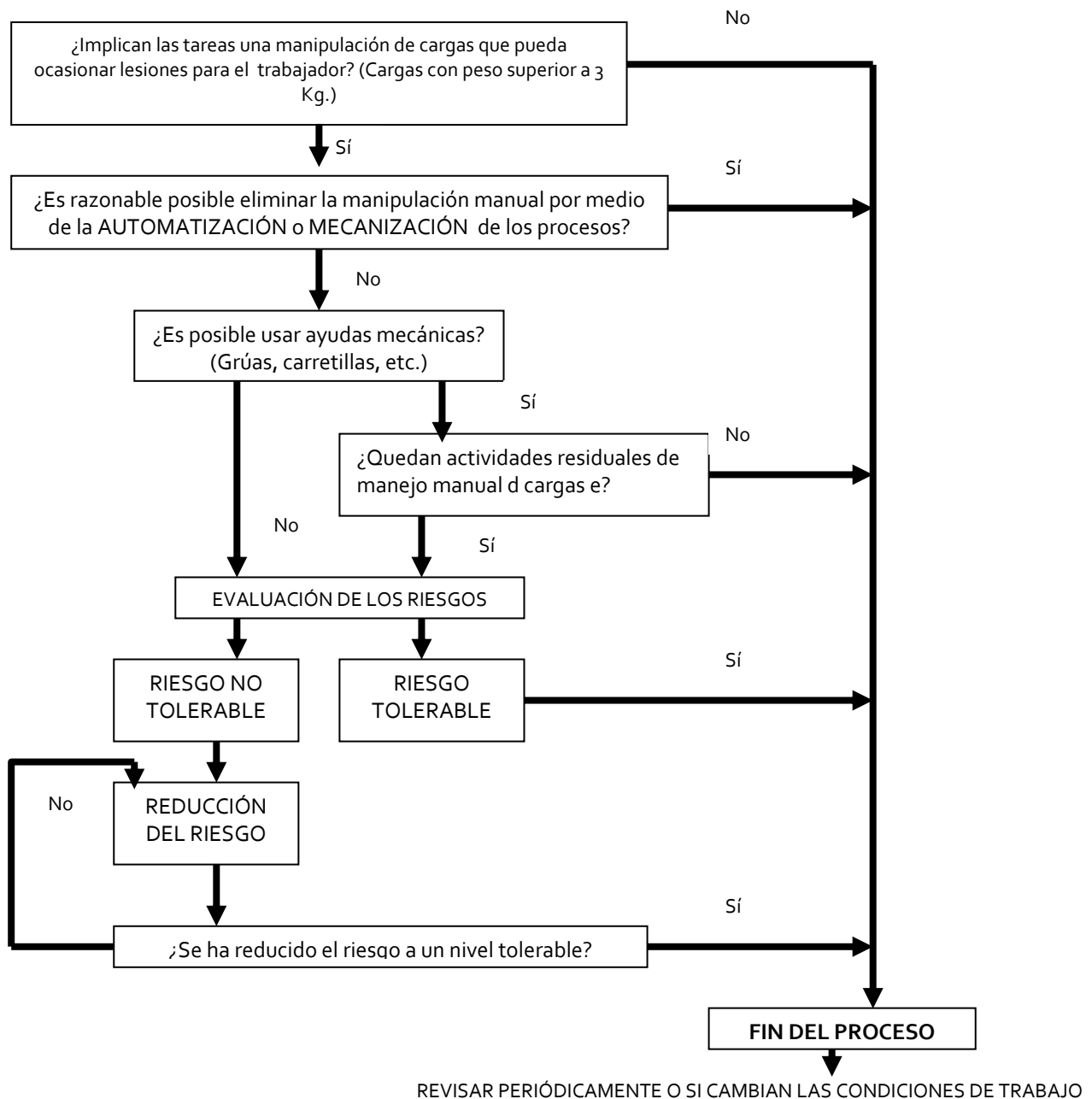
## ¿Qué tipos de sistemas y equipos mecánicos existen?

Contamos con dos tipos de soluciones diferentes para evitar o reducir la manipulación manual de cargas y dentro de ellas, los sistemas y equipos más frecuentes son:

- *Sistemas transportadores:* Son sistemas que permiten que la carga pueda transportarse automáticamente a lo largo del área de trabajo en el mismo nivel o en niveles diferentes. Dentro de esta categoría, encontramos entre otros: rodillos, cintas transportadoras...etc.
- *Grúas y grúas pórtico:* permiten levantar y suspender automáticamente una carga.
- *Carretillas y carros:* permiten transportar las cargas. Existen también carritos con tres ruedas que permiten subir o bajar fácilmente por escaleras.
- *Mesas elevadoras:* permiten subir y bajar las cargas situándolas a la altura idónea sin necesidad de esfuerzo manual.

Si el empresario opta por la implantación de los sistemas de automatización y mecanización de los procesos desaparece la necesidad de llevar a cabo la evaluación de riesgo (para este factor concreto). Por el contrario, si se opta por la implantación de equipos mecánicos, el empresario **deberá realizar la evaluación de riesgo con objeto de valorarlos y minimizarlos**. El procedimiento a seguir para tomar una decisión fundada con respecto a la implantación o la no implantación de medios mecánicos podría inspirarse en el siguiente esquema (INSHT):

# MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS



# MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

En cualquier caso, si en su trabajo no es posible evitar la manipulación de cargas, le recomendamos que siga las siguientes indicaciones con objeto de prevenir posibles futuras lesiones:

## 1. PLANIFICA EL LEVANTAMIENTO



Separe los pies para conseguir una postura estable

Le recomendamos que coloque un pie más adelantado que el otro en la dirección del movimiento.

## 2. ADOPTA LA POSTURA DE LEVANTAMIENTO



- Doble las piernas manteniendo la espalda derecha.

- No flexione demasiado las rodillas.

- No gire el tronco ni adopte posturas forzadas.

## 3. AGARRE FIRME



- Sujetar firmemente la carga empleando ambas manos y pegarla al cuerpo.

- Evite girar el tronco

## 4. LEVANTAMIENTO DE LA CARGA



- Levántese suavemente, por extensión de las piernas, manteniendo la espalda derecha.

- No dé tirones a la carga ni la mueva de forma rápida o brusca

## 5. ESTIRAMIENTO



- Termine de levantarse, continuando con la carga pegada al cuerpo y la espalda recta

# MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

Además de las indicaciones anteriormente descritas, le recomendamos seguir los siguientes consejos:

- 1. Examinar la carga antes de manipularla:** localizar zonas que pueden resultar peligrosas en el momento de su agarre y manipulación (aristas, bordes afilados, puntas de clavo...etc.)
- 2. Planificar el levantamiento:** decidir el punto o puntos de agarre más adecuados, los puntos concretos sobre los que distribuirá la carga, vislumbrar el lugar dónde vaya a depositar la carga y apartar del trayecto cualquier elemento que pueda interferir en el transporte. 
- 3. Seguir cinco reglas básicas en el momento de levantar la carga:** 1) Separar los pies hasta conseguir una postura estable, 2) doblar la cadera y las rodillas; 3) acercar al máximo el objeto al cuerpo, 4) levantar el peso gradualmente y sin sacudidas y 5) no girar el tronco mientras se está levantando la carga (en caso de necesidad, es preferible pivotar sobre los pies)
- 4. Manejar una carga entre dos personas siempre que:** a) el objeto tenga -con independencia de su peso-, al menos dos dimensiones superiores a 76 cm, b) cuando una persona tenga que levantar un peso superior a 30 Kg. y su trabajo habitual no sea el de manipulación de cargas y c) cuando el objeto sea muy largo y una sola persona no pueda trasladarlo de forma estable. 
- 5. Situar la carga en el lugar más favorable** para la persona que tiene que manipularla, de manera que la carga esté cerca de ella, de frente y a la altura de la cadera.
- 6. Evite levantar cargas por encima del nivel de los hombros.**
- 7. Utilizar mecanismos, siempre que sea posible.** En los alcances a distancias importantes se pueden usar ganchos o varas. La hiperextensión del tronco se evita colocando escaleras o tarimas. 

# MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

8. **Evite levantar cargas de peso excesivas.** Por norma general, se establece que el peso máximo recomendado en trabajos habituales de manipulación de cargas – en unas condiciones favorables de manejo y levantamiento- es de 25 Kg., 15 kg en el caso de personas no entrenadas (la mayor parte de la población trabajadora) y 40 kg en trabajos esporádicos de manipulación de cargas para trabajadores sanos y entrenados para ello.
9. **Tenga cuidado a la hora de depositar una carga:** Si el levantamiento es desde el suelo hasta la altura de los hombros o más, apoye primero la carga a medio camino (por ejemplo, en una mesa) para poder cambiar el agarre y continuar el levantamiento. Si después de depositar la carga, necesita ajustarla, haga esta acción en dos fases (levantar y ajustar).
10. **Utilice los equipos de protección individual adecuados,** que en este caso particular consistiría en unos guantes y calzado apropiado (suela de goma antideslizante).



## Recuerda

- Si tus trabajadores en el ejercicio de su actividad, levantan cargas de manera manual, ofréceles formación en “técnicas de manejo seguro de cargas”.
- A la hora de levantar una carga, ten en cuenta el tamaño, la forma y el volumen de la carga para decidir la forma más adecuada de proceder a su levantamiento y transporte ya que levantar pesos incorrectamente acelera enormemente el deterioro de las vértebras.
- Realiza ejercicios de fortalecimiento muscular regularmente. Éstos te harán menos vulnerable a las lesiones causadas por sobreesfuerzos.