



MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

En nuestra vida cotidiana, tanto en el ámbito laboral como personal, tenemos que levantar cargas (entendiendo como tal aquellos objetos que pesen más de 3 kilos), la zona que más suele sufrir con esta acción es la espalda. Para evitar este tipo de lesiones, que en muchos casos pueden tener una larga y difícil curación, pudiendo incluso llegar a perjudicar la calidad de vida del trabajador, se indican una serie de consejos para levantar correctamente una carga:

- En general se recomienda no levantar pesos superiores a 25 kg, si se trata de mujeres, trabajadores jóvenes o mayores no deberán manejar cargas superiores a 15 kg (en el caso de trabajadores sanos y entrenados físicamente podrían manipular cargas de hasta 40 kg, siempre que la tarea se realice de forma esporádica y en condiciones seguras).
- Siempre que sea posible utilice ayudas mecánicas, levante la carga entre dos personas.
- No manipular cargas de más de 5 kg en postura sentado, colocar la carga próxima al tronco, evitar manipular cargas a nivel del suelo o por encima del nivel de los hombros.
- El desplazamiento vertical ideal de una carga es de hasta 25 cm; siendo aceptables los desplazamientos comprendidos entre la "altura de los hombros y la altura de media pierna.
- Procurar alternar la manipulación de cargas con otras actividades que permitan la recuperación física del trabajador.
- Cuando la carga presente bordes cortantes o afilados deberán utilizarse guantes adecuados para evitar cortes. Si el objeto presenta una temperatura elevada o muy baja también deberán utilizarse guantes adecuados.
- Está prohibido el transporte y la manipulación de cargas por o desde escaleras de mano cuando su peso o dimensiones puedan comprometer la seguridad del trabajador.
- Las mujeres embarazadas y que manejen cargas habitualmente en su puesto de trabajo deberían preferentemente dejar de manejarlas, realizando durante este tiempo otras actividades más livianas. Se tendrá un cuidado especial durante el embarazo y hasta tres meses después del parto.

MÉTODO PARA EL LEVANTAMIENTO DE CARGAS

Se trata de unas recomendaciones generales, ya que existen casos, como por ejemplo manipulación de barriles, de enfermos, etc., que tienen sus técnicas específicas.

1º Planificar el levantamiento

- Siempre que sea posible se deberán utilizar ayudas mecánicas.
- Seguir las indicaciones que aparezcan en el embalaje acerca de los posibles riesgos de la carga, como pueden ser un centro de gravedad inestable, materiales corrosivos, peso, etc.
- Tener prevista la ruta de transporte y el punto de destino final del levantamiento, retirando los materiales que entorpezcan el paso.
- Usar la vestimenta, el calzado y los equipos adecuados.

2º Colocar los pies

- Separar los pies para proporcionar una postura estable y equilibrada para el levantamiento, colocando un pie más adelantado que el otro en la dirección del movimiento.

3º Adoptar la postura de levantamiento

- Doblar las piernas manteniendo en todo momento la espalda derecha, y mantener el mentón metido. No flexionar demasiado las rodillas.
- No girar el tronco ni adoptar posturas forzadas.
- Mantener la carga pegada al cuerpo durante todo el levantamiento.

4º Sujetar firmemente la carga empleando ambas manos y pegarla al cuerpo.

5º Levantamiento suave

- Levantarse suavemente, por extensión de las piernas, manteniendo la espalda derecha. No dar tirones a la carga ni moverla de forma rápida o brusca.

6º Evitar giros

- Procurar no efectuar nunca giros, es preferible mover los pies para colocarse en la posición adecuada.

7º Depositar la carga

- Si el levantamiento es desde el suelo hasta una altura importante, apoyar la carga a medio camino para poder cambiar el agarre.
- Depositar la carga y después ajustarla si es necesario.
- Realizar levantamientos espaciados.

Referencia normativa:

R.D. 487/1997, de 14 de abril, por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la manipulación manual de cargas.