

## La manera correcta de manipular cargas

El manejo manual de materiales es una tarea riesgosa si no se realiza de la manera adecuada y tomando algunos recaudos.

A continuación te ofrecemos recomendaciones básicas de seguridad para la manipulación correcta de cargas

## Elevación y transporte manual de cargas

Cuando en tareas de manipulación de cargas, se sobrepasa la capacidad física o estas tareas son repetitivas, pueden producirse lesiones en la espalda.

### ¿Por qué se producen estas lesiones?

Los huesos, músculos y articulaciones de la espalda pueden dañarse si se someten a esfuerzos superiores a los que en principio están preparados para resistir o si estos esfuerzos son repetitivos.

El esfuerzo de un levantamiento no es sólo el resultado del peso del objeto manipulado, sino que depende también de la posición y la forma en que se ejecuta.

Como se observa en las figuras 1 y 2, el punto A (localizado en la zona lumbar de la espalda) soporta diferentes esfuerzos cuando se levanta un objeto cuyo peso es de 15 Kg.

Figura 1: "Forma correcta"

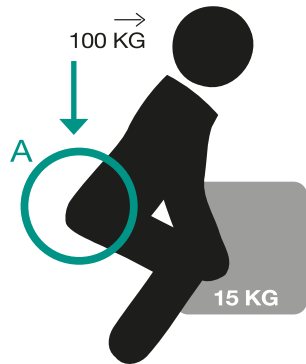
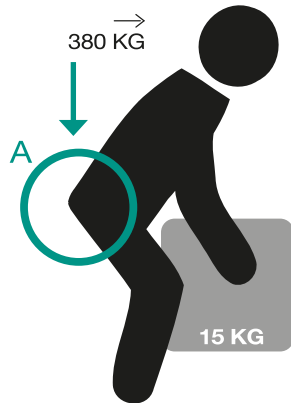


Figura 2: "Forma incorrecta"



GALENO ART Servicios al Cliente  
clientesart@galenseguros.com.ar  
www.galenseguros.com.ar  
0800-333-0808

Cuidamos lo más valioso, tu gente.

TFOL 2314 / 3-18



Manejo Manual de Cargas

Cuidamos la salud de tu trabajo



# Método para el manejo manual de cargas

Hay que tener en cuenta cuatro reglas básicas:

1. Estudiar el movimiento a realizar.
2. Levantar la carga en la posición correcta.
3. Llevar la carga en la forma adecuada.
4. Economizar los esfuerzos.

## 1. Estudiar el movimiento a realizar

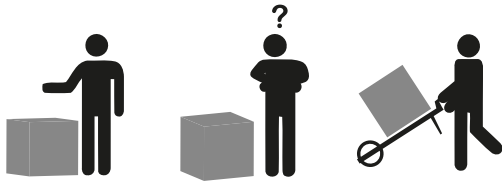
### ESTUDIAR LA CARGA

- Peso de la carga.
- Cómo agarrarla.
- Si resbala.
- Si el centro de gravedad se puede desplazar (líquidos).

### ESTUDIAR EL TRAYECTO

- Que no haya obstáculos ni desniveles.
- Que haya suficiente espacio.

### ESTUDIAR LOS MEDIOS AUXILIARES NECESARIOS

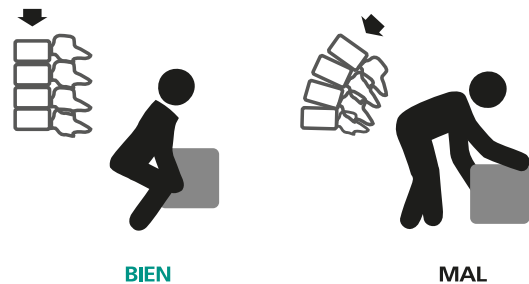


## 2. Levantar la carga adoptando la postura correcta:

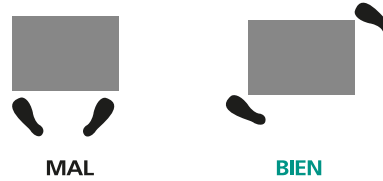
Es muy importante para evitar lesiones dorsolumbares adoptar la posición correcta con el cuerpo para levantar o bajar una carga.

Recordá los siguientes pasos:

- Colocate lo más cerca posible a la carga.
- Posicioná correctamente la columna vertebral.



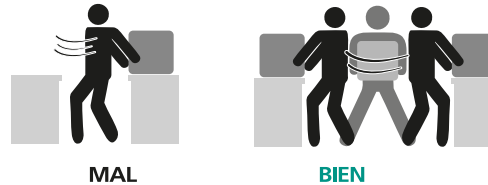
- Asegurate un buen apoyo de los pies.



- Levantá la carga por extensión de las piernas manteniendo derecha la espalda.

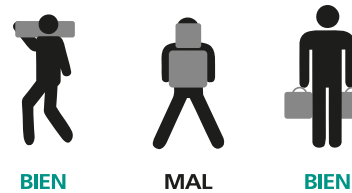


- Evitá los giros.



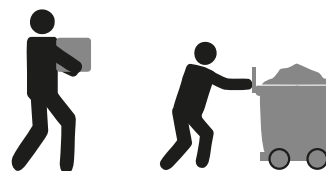
## 3. Llevar la carga de forma adecuada:

- Mantené la espalda recta.
- Asegurate una completa visualización.
- Llevá la carga equilibrada.



## 4. Procurar una economía de esfuerzos:

- Llevá la carga lo más cercana al cuerpo.
- Mantené los brazos estirados y rígidos.



## ¿Qué podemos hacer para conservar la espalda sana?

- Evitá siempre ir encorvado.
- No te agaches sin doblar las rodillas para levantar un objeto, aunque este sea de poco peso.
- Sostené los objetos lo más cerca posible del cuerpo.
- No te tuerzas.
- Evitá adoptar una posición laxa cuando estés sentado o conduciendo.
- Mantenete físicamente en forma . Hacé ejercicios regularmente.
- Caminar y nadar son buenos ejercicios.

### LEGISLACIÓN

La Resolución SRT N° 295/03 establece disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la manipulación manual de cargas que entrañen riesgos – en particular dorsolumbares –, para los trabajadores.

## ¿Qué podemos hacer para evitar estos sobreesfuerzos?

Evaluar el trabajo.

Cuando nos disponemos a levantar un objeto considerado en principio como pesado, debemos tener en cuenta una serie de aspectos:

- ¿peso?
- ¿repetitividad?
- ¿necesidad de ayuda?
- ¿tiene aristas agudas, clavos, etc...?
- ¿es difícil de agarrar?
- ¿distancia a recorrer?

