

MANIPULACIÓN DE CARGAS.

EFFECTOS DE LA MANIPULACIÓN INCORRECTA

La manipulación manual de cargas es responsable, en muchos casos, de la aparición de **fatiga física**, o bien de **lesiones**, que se pueden producir de una **forma inmediata o por la acumulación de pequeños traumatismos aparentemente sin importancia**. Pueden lesionarse tanto los trabajadores que manipulan cargas regularmente como los trabajadores ocasionales.

Las lesiones más frecuentes son entre otras: **contusiones, cortes, heridas, fracturas y sobre todo lesiones músculo-esqueléticas**. Se pueden producir en cualquier zona del cuerpo, pero son más sensibles los miembros superiores, y la espalda, **en especial en la zona dorsolumbar**.

"La espalda se des acondiciona muscularmente al manipular cargas inadecuadamente "

METODO PARA LEVANTAR UNA CARGA

1.- Planificar el levantamiento

Utilizar las ayudas mecánicas precisas. Siempre que sea posible se deberán utilizar ayudas mecánicas.

Observar bien la carga, prestando especial atención a su forma y tamaño, posible peso, zonas de agarre, posibles puntos peligrosos, etc.

Solicitar ayuda de otras personas si el peso de la carga es excesivo o se deben adoptar posturas incómodas durante el levantamiento y no se puede resolver por medio de la utilización de ayudas mecánicas.

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.

2.- 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.

3.- 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.

4.- Agarre firme

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

5.- 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.

6.- Evitar giros

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

7.- Carga pegada al cuerpo

Mantener la carga pegada al cuerpo durante todo el levantamiento.

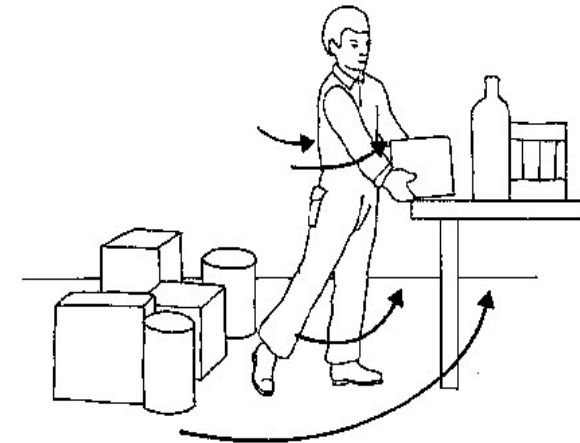
8.- Depositar la carga

Si el levantamiento es desde el suelo hasta una altura importante, por ejemplo la altura de los hombros o más, apoyar la carga a medio camino para poder cambiar el agarre.

**ANTES DE LEVANTAR UNA CARGA
PIÉNSALO Y PIDE AYUDA SI ES
NECESARIO
NO FUERZES TU CUERPO SE
PUEDE ROMPER**



MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS



Estamos en C/ GAMAZO Nº 13 BAJO 47004 VALLADOLID

Teléfono 983 32 90 90 /91/92/93

NO TE LA JUEGUES NO FUERZES



CON LA FINANCIACIÓN DE:

