

## QUÉ SE ENTIENDE POR MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

Se entiende por **manipulación manual de cargas** cualquier operación de transporte o sujeción de una carga por parte de uno o varios trabajadores, así como su levantamiento, colocación, empuje, tracción o desplazamiento siempre que, por sus características o condiciones ergonómicas inadecuadas, entrañen riesgos, en particular dorsolumbares, para los trabajadores.

Se considera que la manipulación manual de toda carga que pese más de 3 Kg. puede entrañar un potencial riesgo dorsolumbar si se manipula en condiciones desfavorables (alejada del cuerpo, con posturas inadecuadas, etc.).

## RIESGOS ASOCIADOS

Debido a la gran variedad de actividades laborales que incluyen operaciones de manejo manual de cargas, pueden presentarse un número importante de riesgos para la seguridad y salud de los trabajadores

- Golpes y atrapamientos por caída de los objetos manipulados o almacenados.
- Caídas de personal al mismo o distinto nivel.
- Golpes contra objetos móviles e inmóviles.
- Contactos térmicos debidos a la alta temperatura de la carga.
- Cortes y arañazos producidos por esquinas afiladas, astillamientos, clavos, etc.
- Fatiga física debida a sobreesfuerzos, posturas forzadas y movimientos repetitivos.

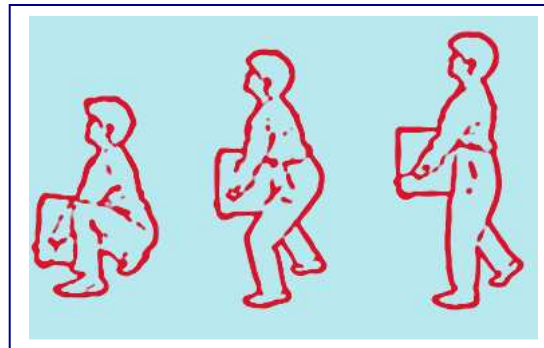
## PARA LEVANTAR UNA CARGA

### 1º Planifique el levantamiento:

- Siempre que sea posible, utilice ayudas mecánicas.
- Valore la carga: forma, tamaño, peso, zonas de agarre, posibles puntos peligrosos, etc.
- Visualice el recorrido y punto de destino final del levantamiento, retirando todo material que le entorpezca el paso.
- Solicite ayuda a un compañero si el peso de la carga es excesivo o si el objeto es voluminoso, le impide una correcta visibilidad del recorrido a realizar, ó le supone adoptar posturas forzadas durante su levantamiento o transporte.

### 2º Preste atención a la postura y a el movimiento a realizar

- **Apoye los pies firmemente**, sepárelos para proporcionar una postura estable, a una distancia aproximada a la anchura de las caderas, **colocando un pie ligeramente más adelantado que el otro** en dirección del levantamiento de la carga.



- **Doble la cadera y las rodillas manteniendo en todo momento la espalda recta.** No gire el tronco, ni adopte posturas forzadas.
- **Asegúrese un agarre firme** durante todo el movimiento. Cuando sea necesario cambiar el agarre, hágalo suavemente o apoyando la carga.
- **Levante suavemente**, por extensión las piernas, **manteniendo la espalda recta.**
- Sitúe los **codos pegados al cuerpo**. No de tirones a la carga ni la mueva de forma brusca o rápida.

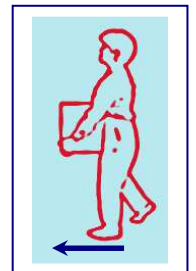


- **Mantenga la carga pegada al cuerpo durante todo el levantamiento.**



## PARA EL TRANSPORTE DE UNA CARGA

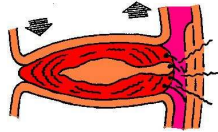
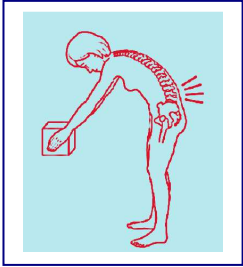
- Lleve la **carga próxima al cuerpo**, con los brazos extendidos.
- Manténgase erguido y **evite torsiones y giros del tronco, gire con los pies.**



## PARA DEPOSITAR UN CARGA

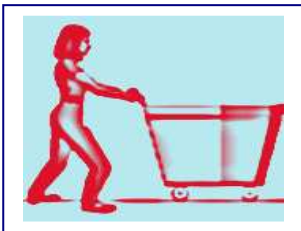
- Coloque la carga **sin doblar la espalda**.
- Realice los movimientos inversos al levantamiento.

## EFFECTO SOBRE LA COLUMNA DE UNA INCORRECTA MANIPULACIÓN



## CONSIGNAS PARA EL EMPUJE Y/O ARRASTRE DE CARGAS

- Utilice el propio peso del cuerpo; inclíñese hacia adelante al empujar y hacia atrás para la tracción. Es preferible empujar a arrastrar.
- Los pies no deben resbalar al inclinarse hacia delante o hacia atrás.
- Mantener la espalda siempre erguida.
- Procure ejercer la fuerza entre la altura de la cintura y la de los hombros
- Debe realizarse un mantenimiento adecuado de los dispositivos de manipulación, de modo que las ruedas giren suavemente.



## CONSIGNAS PARA EL ALMACENAMIENTO EN ESTANTERÍAS

- No sobrepase la capacidad de carga de las estanterías.
- Coloque los materiales que utilice más habitualmente en las baldas intermedias.
- Coloque los materiales más pesados en las baldas inferiores y utilice la técnica correcta para coger y dejar los materiales.



- Asegúrese de la estabilidad de la estantería. Si es necesario áncela a la pared o al suelo.
- No realice estiramientos innecesarios, ni se suba a los peldaños inferiores para coger o dejar materiales. Utilice si es necesario medios auxiliares como banquetas/taburetes antideslizantes o escaleras de 2-3 peldaños.



## RIESGOS Y MEDIDAS DE PREVENCIÓN EN LA

# Manipulación Manual de Cargas



Servicio de Prevención de Riesgos Laborales  
Servicio Riojano de Salud  
Hospital San Pedro, C/Piquerías 98  
26006 Logroño  
Tel.: 941298399

Gobierno de La Rioja  
[www.larioja.org](http://www.larioja.org)



Servicio de Prevención de Riesgos Laborales del  
Servicio Riojano de Salud