

# Ficha de Apoyo Preventivo

## Campaña Manejo Manual de Cargas



# MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGA (MMC)



### ¿Qué es el MMC?

Cualquier labor que requiera el uso de fuerza humana para levantar, sostener, colocar, empujar, portar, desplazar, descender, transportar o ejecutar cualquier otra acción que permita poner en movimiento o detener un objeto que supere los 3 kg.

### Normativas asociadas:

- Ley 20.001, regula el peso máximo de carga humana. *MINTRAB, Publicado D.O. 05-02-2005.*
- Ley 20.949, modifica el Código del Trabajo para reducir el peso de las cargas de manipulación manual. *MINTRAB, publicado D.O. 17-09-2016.*
- Actualización Guía Técnica de evaluación y control de riesgos asociados al MMC. *MINTRAB, R.E. N° 22, publicado D.O. 10-02-2018.*

Factores individuales:	Factores puesto de trabajo (físicos/biomecánicos):	Factores organizacionales:	Factores ambientales:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Capacidad funcional.</li> <li>• Hábitos.</li> <li>• Antecedentes de salud.</li> <li>• Actividad extra laboral.</li> <li>• Entrenamiento.</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Repetitividad (frecuencia).</li> <li>• Fuerza (peso/tipo de carga).</li> <li>• Postura (torsión/lateralización y flexión de tronco).</li> <li>• Distancia horizontal/ vertical.</li> <li>• Restricción postural.</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Organización del trabajo.</li> <li>• Jornadas.</li> <li>• Horas de trabajo.</li> <li>• Ritmo.</li> <li>• Pausas/tiempos de recuperación.</li> <li>• Carga de trabajo.</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exposición a calor/frío.</li> <li>• Exposición a vibraciones.</li> <li>• Iluminación deficiente.</li> <li>• Superficies de trabajo (desnivel, irregular, resbaladizo).</li> </ul> 

### Obligaciones del trabajador

- Cumplir las instrucciones, reglamentos y procedimientos de trabajo para MMC.
- Colaborar con el empleador en el cumplimiento normativo y gestión preventiva.
- Informar al empleador sobre condiciones de riesgo.
- Participar y promover la participación en actividades de seguridad y salud en el trabajo.
- Denunciar ante organismos fiscalizadores el no cumplimiento normativo.
- Difundir y promocionar las acciones preventivas.

### Obligaciones del empleador

- Gestionar los riesgos asociados a MMC.
- Identificar y evaluar factores de riesgos en los puestos de trabajo.
- Desarrollar acciones de prevención, control, reducción y protección de los riesgos para sus trabajadores.
- Procurar los medios adecuados a sus trabajadores para que reciban formación e instrucción en los métodos correctos y ejecución de su trabajo.
- Facilitar los recursos y tiempo para que el trabajador cumpla con las obligaciones que indica la Guía Técnica.

# FLUJOGRAMA GESTIÓN DE RIESGO DE MANEJO MANUAL DE CARGA

