



CAMPAÑA

MANEJO MANUAL DE CARGA



Contexto

A nivel mundial, las lesiones musculoesqueléticas relacionadas con la manipulación manual de carga representan una importante causa de ausentismo laboral. Estas lesiones pueden surgir debido a factores, como la sobrecarga, posturas inadecuadas y/o movimientos repetitivos.

Siendo la manipulación manual de carga *cualquier labor que requiera principalmente 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 objeto¹*, se hace necesario implementar medidas que puedan apoyar estas labores, más aún, si consideramos que una carga es cualquier objeto animado o inanimado que supere los 3 kg.

(1) Guía Técnica Para la evaluación y control de riesgos asociados al manejo o manipulación manual de carga



Propósito

En ese sentido y porque estamos preocupados por la seguridad y salud de nuestros trabajadores y la prevención de accidentes laborales y enfermedades profesionales, que ocurren derivados de estas tareas, los invitamos a ser parte de esta campaña, denominada “Manejo Manual de Carga”.

Mutual de Seguridad CChC pone a disposición de sus empresas adherentes la Campaña Preventiva Manejo Manual de Carga, con la finalidad de apoyar la implementación de diferentes iniciativas complementarias, que ayuden a contribuir a la prevención de las dolencias y enfermedades profesionales debido a esta acción.

Esta implementación de la campaña debe ser autogestionada por la empresa, para lo cual, Mutual de Seguridad ha dispuesto material digital descargable desde su página web www.mutual.cl.



Objetivos y Alcance

Objetivos

- Contribuir en la prevención de las lesiones musculoesqueléticas y accidentes del trabajo derivados del manejo manual de carga.
- Sensibilizar a los distintos actores de la organización sobre la importancia de mejorar contextos laborales que aporten al control de este tipo de accidentes y enfermedades.
- Movilizar a la organización, en la participación activa de acciones preventivas que perduren en el tiempo :
 - Reconocimientos de factores de riesgos que pueden generar lesiones.
 - La importancia de utilizar dispositivos de apoyo en la manipulación de carga.
 - Aportar en la ejecución de las acciones que permitan la implementación de la Guía Técnica para la evaluación y control de riesgos asociados al manejo o manipulación manual de carga .

Alcance

- Empresas, Instituciones, trabajadores y funcionarios adherentes a Mutual de Seguridad a nivel nacional.

Factores de riesgo en la Manipulación Manual de Carga

Durante la manipulación manual de carga, existen factores de riesgo que pueden contribuir a la aparición de lesiones y trastornos musculoesqueléticos, siendo los principales:

- Peso y/o volumen de la Carga.
- Posturas Inadecuadas.
- Repetitividad.
- Movimientos bruscos.
- Falta de equipos y ayudas mecánicas.
- Entorno de trabajo.
- Cargas desestabilizadas.
- Capacitación Inadecuada.



Efectos en la salud

La manipulación de cargas, si no se realiza de la manera correcta, puede afectar la salud del trabajador, provocando:

- Lesiones musculoesqueléticas en diferentes partes del cuerpo.
- Problemas circulatorios por la compresión de vasos sanguíneos como várices u otros.
- Lesiones en extremidades como golpes, cortes, entre otras.
- Fatiga física y mental.



Beneficios de controlar los factores de riesgos



Trabajadores y Funcionarios

Favorece la confianza, motivación, satisfacción, salud y calidad de vida de los trabajadores.



Ejecutivos de la Empresa/Institución

Crea un clima de confianza, aumenta la productividad, mejora las relaciones entre el personal laboral y de este con la propia empresa.



Empresas/Instituciones

Previene los accidentes del trabajo y enfermedades profesionales, dando cumplimiento a la legislación vigente, mejorando la gestión preventiva de la Organización.



“

«Dame una palanca lo suficientemente larga, un punto de apoyo y moveré el mundo»

”

(Autor: Arquímedes)

CAMPAÑA
Manejo Manual de Carga


MUTUAL
de seguridad

Material de apoyo



En esta campaña encontrarás el siguiente material de apoyo: Fichas de apoyo preventivo, afiches, reflexiones, formatos, entre otros.



En nuestra página www.mutual.cl podrá encontrar material audiovisual que puede ser descargado.



Cursos e-learning Mutual
www.mutual.cl

CAMPAÑA
Manejo Manual de Carga


MUTUAL
de seguridad

ETAPAS DE IMPLEMENTACIÓN

0



COMPROMISO

Instancia de formalización de adhesión a la campaña a través de firma de protocolo.

1



PLANIFICAR

La Comisión Implementadora planifica las acciones y fechas de la campaña.

2



LANZAMIENTO

Acción informativa y motivacional que invita a los colaboradores a participar de la campaña.

3



SENSIBILIZAR

Promoción e Información sobre la temática de la campaña.

4



EJECUTAR

Implementar actividades de participación e involucramiento de los colaboradores.

5



EVALUAR

Evaluación de objetivos propuestos y de la percepción de la campaña.

6



CIERRE

Acción informativa de agradecimiento a quienes participaron.

Propuesta de actividades

Firma de protocolo de compromiso

Con la finalidad de demostrar la importancia que tiene para la organización el control de sus riesgos operacionales previniendo así la ocurrencia de accidentes y enfermedades profesionales, se sugiere a la alta gerencia y/o dirección firmar el Protocolo de Compromiso de la campaña y darlo a conocer a través de los canales de comunicación disponibles en la empresa. El lanzamiento de la campaña es una buena instancia para su firma.

De igual manera, los trabajadores pueden manifestar su compromiso con la campaña, a través de los canales que establezca la organización.

El formulario es un documento de compromiso con el título "PROTOCOLO DE COMPROMISO Campañas Preventivas". Incluye el logo de "CAMPAÑAS PREVENTIVAS" y "MUTUAL de seguridad". El formulario contiene un espacio para completar los datos de la empresa y el representante, un texto de compromiso, un propósito de la campaña, un campo de firma con un ícono de firma, y una barra de información de contacto en la parte inferior.

PROTOCOLO DE COMPROMISO
Campañas Preventivas

CAMPAÑAS PREVENTIVAS
MUTUAL de seguridad

En _____ a _____ de _____ de _____
la Empresa _____
representada por _____
cuyo cargo es _____

Se comprometo a implementar la campaña _____ propuesta por Mutual de Seguridad CCHC en su organización, autorizando la realización de diversas actividades preventivas, de manera remota o presencial y apoyando la participación de todos los colaboradores.

El propósito de la campaña es contribuir a través de la realización de acciones preventivas concretas, a disminuir los accidentes laborales relacionados con la temática a implementar, así también sensibilizar a los distintos actores de la organización sobre la importancia del control de los riesgos de accidentes laborales, especialmente accidentes graves y fatales.

Firma

www.mutual.cl | 800 2000 900 | Reseña 1407

Propuesta de actividades

Planificación

Para esta etapa, se recomienda lo siguiente:

- Designe una persona o comisión implementadora que se encargue de planificar, determinar objetivos y ejecutar las diversas actividades. Idealmente, esta comisión debe estar compuesta por ejecutivos, supervisores, integrantes del Comité Paritario de Higiene y Seguridad, monitores, integrantes de las distintas áreas y/o departamentos, direcciones, entre otros, según aplique.
- Establezca el período de implementación de la campaña. Considere inicio, ejecución y cierre (se recomienda utilizar formato carta Gantt propuesto).
- Para la elección de las actividades a realizar, se sugiere tomar acuerdo entre todos los integrantes de la comisión o las propuestas por Mutual de Seguridad CChC.
- Recuerde que las actividades se pueden realizar de forma presencial, remota o una combinación de ellas, tomando los resguardos necesarios.



Propuesta de actividades

Lanzamiento de la Campaña:

Etapa donde se da inicio a la campaña. Asegúrese de informar a toda la organización el propósito, alcance y objetivos, así como el período de implementación. Para realizar este comunicado, se sugieren las siguientes propuestas:

- Utilice todos los medios tecnológicos que disponibles.
- Informe a través de los canales de comunicación formales establecidos por su organización.
- Haga partícipe a los distintos estamentos que son parte de la organización (directores, ejecutivos, supervisores, comité paritario, sindicatos, expertos en prevención y otros, según aplique).



MUTUAL
de seguridad

CAMPAÑA
MANEJO MANUAL DE CARGA

Estimados Colaboradores:

Porque estamos preocupados por la prevención y disminución de las lesiones y enfermedades musculoesqueléticas producidas en los trabajadores, te invitamos a ser parte de esta campaña, denominada "Manejo manual de Carga".

Los invitamos a participar activamente de las diversas iniciativas contempladas y dentro de las que destacan:

- Firma de compromiso de la Organización.
- Formación y capacitación.
- Sensibilización mediante reflexiones de seguridad, fichas de apoyo preventivo, video preventivo.
- Actividades Lúdicas.
- Misiones para los trabajadores.
- Desarrollo de buenas prácticas.
- Detección y control de riesgos.
- Actividades de cierre de campaña.



 www.mutual.cl

Propuesta de actividades

Capacitación:

Instancia que permita transferir conocimientos a los integrantes de la organización, por medio de:

- Charlas de seguridad, realizadas de manera presencial o a través de medios digitales establecidos por la empresa, con apoyo del material elaborado por Mutua y disponibles en pack descargable (reflexiones de seguridad, fichas de apoyo preventivo, capacitaciones autogestionables, entre otras) y adicionalmente el que estime la empresa o servicio.
- Capacitaciones presenciales o e-learning, disponibilizadas por Mutua a través de su página web www.mutual.cl.
- Cápsulas de acuerdo al tema de la campaña en www.mutualflix.cl

La oferta está disponible en la página de Mutua, a través de la ruta: www.mutual.cl > Prevención de Riesgos > Capacitación.



Propuesta de actividades

Sensibilización mediante reflexiones de seguridad

Una invitación a reflexionar sobre la importancia de implementar controles en las tareas de manejo manual de cargas. Pueden ser utilizadas en charlas, reuniones.

Objetivos de la actividad:

- Detectar aspectos claves de la reflexión.
- Comentar en equipo las conclusiones emanadas.
- Generar compromisos a cumplir como equipo, que refuerce la temática de la reflexión.

RELEXIONES DE SEGURIDAD
Campaña Manejo Manual de Carga

La faja lumbar

La presente reflexión puede ser utilizada en charlas o reuniones con los canales formales de comunicación de la Empresa.

Definición:
Es muy común escuchar sobre el uso de la faja lumbar para el manejo manual de cargas: levantamiento/descenso y, embargo, no es recomendable su uso, ni tampoco con el objeto de que estas no mitiguen o prevengan lesiones en diversos organismos y estudios de investigación a nivel mundial en el trabajo, Ministerio del Trabajo de Canadá, entre otros, este equipo reduce el dolor o lesiones en la espalda.

Aspectos claves de la reflexión:

- El riesgo de lesiones o dolor en la espalda no se reduce o elimina con el uso de la faja lumbar.
- No están recomendadas para uso en el trabajo o tareas de manejo manual de cargas.
- No deben ser usadas como elemento de protección personal.

Conclusión emanada de la reflexión:

No e...
lea l...
esta...
lesio...
oficia...
carga...
realiz...
están...
debe...
ayud...

RELEXIONES DE SEGURIDAD
Campaña Manejo Manual de Carga

Levantamiento de una carga en equipo

La presente reflexión puede ser utilizada en charlas o reuniones con motivo de la campaña o bien enviada a través de los canales formales de comunicación de la Empresa.

Definición:
Se entiende por manipulación manual de cargas cualquier operación de levantamiento o descenso, transporte, el empuje, la tracción de una carga (objeto susceptible de ser movido por parte de uno o varios trabajadores que, por sus características o condiciones ergonómicas inadecuadas, entraña riesgos. En muchos casos, puede llevar aparejada la aparición de fuerza física, o bien ser una causa de lesiones inmediatas derivadas de las sobrecargas físicas que una manipulación manual incorrecta puede suponer para nuestro organismo. Cuando el peso de la carga supera el límite recomendado, se deberá solicitar la ayuda de otros trabajadores (usar el concepto de ayuda) para su manipulación. La normativa nacional e internacional establece los límites de peso a manipular para dos, tres o más personas (Guía Técnica MMCMMP ISO 11228-1), es decir, solo se para un equipo de 2 personas no se debe superar 20% (sumatoria de capacidades individuales) y para 3 personas se 1/2 (sumatoria de capacidades individuales), siendo la capacidad individual 25 kg para un hombre y 20 kg para una mujer.

Aspectos claves de la reflexión:

- Se debe tener en consideración que, a fin de tener la coordinación y colaboración de los miembros, la capacidad de levantamiento conjunta es menor a la suma de las capacidades individuales.
- Un equipo de 2 personas no puede levantar más de 34 kg.
- Un equipo de 3 personas no puede levantar más de 30 kg.
- Se debe dar una buena coordinación entre los trabajadores para una operación en equipo.

Conclusión emanada de la reflexión:

El levantamiento en equipo por parte de dos o más personas puede hacer posible una operación que está más allá de la capacidad individual, o reducir el riesgo de lesiones a una sola persona. Como se indicó anteriormente, el peso que un equipo puede manejar con seguridad es menor que la suma de las masas que los miembros del equipo podrían manejar individualmente. Pueden surgir dificultades adicionales si los miembros del equipo impiden la visión o el movimiento de los demás y si el objeto no ofrece suficientes y adecuados agarres.

RELEXIONES DE SEGURIDAD
Campaña Manejo Manual de Carga

Levantamiento de una carga en equipo

La presente reflexión puede ser utilizada en charlas o reuniones con motivo de la campaña o bien enviada a través de los canales formales de comunicación de la Empresa.

Definición:
Se entiende por manipulación manual de cargas cualquier operación de levantamiento o descenso, transporte, el empuje, la tracción de una carga (objeto susceptible de ser movido por parte de uno o varios trabajadores que, por sus características o condiciones ergonómicas inadecuadas, entraña riesgos. En muchos casos, puede llevar aparejada la aparición de fuerza física, o bien ser una causa de lesiones inmediatas derivadas de las sobrecargas físicas que una manipulación manual incorrecta puede suponer para nuestro organismo. Cuando el peso de la carga supera el límite recomendado, se deberá solicitar la ayuda de otros trabajadores (usar el concepto de ayuda) para su manipulación. La normativa nacional e internacional establece los límites de peso a manipular para dos, tres o más personas (Guía Técnica MMCMMP ISO 11228-1), es decir, solo se para un equipo de 2 personas no se debe superar 20% (sumatoria de capacidades individuales) y para 3 personas se 1/2 (sumatoria de capacidades individuales), siendo la capacidad individual 25 kg para un hombre y 20 kg para una mujer.

Aspectos claves de la reflexión:

- Se debe tener en consideración que, a fin de tener la coordinación y colaboración de los miembros, la capacidad de levantamiento conjunta es menor a la suma de las capacidades individuales.
- Un equipo de 2 personas no puede levantar más de 34 kg.
- Un equipo de 3 personas no puede levantar más de 30 kg.
- Se debe dar una buena coordinación entre los trabajadores para una operación en equipo.

Conclusión emanada de la reflexión:

El levantamiento en equipo por parte de dos o más personas puede hacer posible una operación que está más allá de la capacidad individual, o reducir el riesgo de lesiones a una sola persona. Como se indicó anteriormente, el peso que un equipo puede manejar con seguridad es menor que la suma de las masas que los miembros del equipo podrían manejar individualmente. Pueden surgir dificultades adicionales si los miembros del equipo impiden la visión o el movimiento de los demás y si el objeto no ofrece suficientes y adecuados agarres.

Propuesta de actividades

Detección y control de riesgos

Corresponde a la actividad más importante a desarrollar durante la implementación de la campaña.

Se propone que sean ejecutadas por una comisión mixta (gerencia, jefatura, comité paritario, expertos en prevención, colaboradores y otros), según corresponda.

- **Matriz de identificación de riesgos en MMC:** Actualizar o generar la identificación que permita gestionar los riesgos en los procesos donde exista manejo manual de carga.
- **Tabla de identificación de peligros en MMC:** Para actualizar o generar la identificación de los puestos de trabajo y facilite la aplicación de las tablas de identificación inicial y avanzada indicada en la Guía Técnica.

MIPER						
N.º de adhierente			Control interno de la empresa:			
Nombre Centro de trabajo			Fecha elaboración Matriz IPER			
Dirección Centro de trabajo			Nombre responsable de la elaboración de la MIPER			
N.º de Trabajadores centro de trabajo			Fecha actualización Matriz IPER			
Fecha de elaboración MIPER			Nombre quién revisa			
Nombre del proceso (operacional/apoyo)			Nombre quién aprueba			
			Otros: Otros campos que la empresa defina.			
Levantamiento de procesos operativos y de apoyo						
Nombre Actividad	Relevancia F de Releante	Frecu	Punto de Trabajo	Nº Trabajador		Peligros (CCPMA)
				H	M	

IDENTIFICACIÓN DE RIESGO PARA MANEJO MANUAL DE CARGA Y MANEJO MANUAL DE PACIENTE															
Empresa:		Informe realizado por:													
N.º Adhierente:		Informe revisado por:													
Responsable de empresa:		Informe revisado por:													
Gerencia responsable de Manual:		Fecha revisión:													
Asesor Manual:		Tabla 2: Identificación inicial				Tabla 3: Información general del puesto de trabajo									
Act.	Punto de Trabajo	Frecu	1. ¿Existe un peligro?			2. ¿Existe un riesgo?			Frecuencia	Magnitud	N.º de trabajadores	Punto de Trabajo	Peligros	Materiales	Otros
			SI/NO	SI/NO	SI/NO	SI/NO	SI/NO	SI/NO							

GESTIÓN DEL RIESGO DE MANEJO MANUAL DE CARGA/ MANEJO MANUAL DE PACIENTE			
TABLA 1: INFORMACIÓN GENERAL DEL PUESTO DE TRABAJO			
Punto de Trabajo (PT):	Fecha:		
Según punto de vista:	Oriz	Vertical	
N.º de personas en PT:	1-20	21-50	51-100
Temas de MMC o MMP			
1.	Tiempo diario por tarea		
2.			
3.			
4.			
5.			
Observaciones (Incluir, entre otros, altura, peso de carga, frecuencia de trabajo, etc.)			
Responsable del proceso de identificación:			
Nombre: _____ DNI: _____ Firma: _____			
TABLA 2: IDENTIFICACIÓN INICIAL			
Pregunta (línea)			
1. ¿Existe levantamiento, descenso o transporte de un objeto de 5 kg o más?			
2. ¿Existe empuje o arrastre de un objeto utilizado o a ser movido?			
3. ¿Existe manejo manual de pacientes?			
4. ¿Existe al menos una "tarea repetitiva" de intensidad superior con duración total de 1 o más horas diarias o con tiempo total de 1 o más horas a la semana?			
*Nota: (repetitivo): tarea con ciclo de trabajo repetitivo o base en la que las acciones de trabajo se repiten por más del 50% del ciclo de trabajo.			
5. Indicar las respuestas con "NO", en términos de proceso de identificación.			
Si la respuesta es "SI" a la pregunta:			
Pregunta N.º 1 deberá realizar evaluación según Tablas 1 y 4			
Pregunta N.º 2 deberá realizar evaluación según Tablas 1 y 4			
Pregunta N.º 3 deberá realizar evaluación según Tablas 1 y 4			
Pregunta N.º 4 deberá aplicar la N.º 1-ME07-0135			

Propuesta de actividades

Detección y control de riesgos

- **Inspecciones de seguridad**, realizadas con una frecuencia establecida con el formato de Evaluación SST, cuyo objetivo es evaluar la implementación de la Guía Técnica (revisiones documentales, observaciones a factores de riesgo posturales, entre otras condiciones para el desarrollo de las tareas de MMC).
- **Caminatas de seguridad**, instancia de sensibilización realizada por los integrantes de la alta dirección donde recorren las instalaciones e interactúan con los trabajadores o funcionarios, con la finalidad de detectar condiciones subestándares e implementar mejoras preventivas y de esta forma, mejorar los contextos laborales y contribuir al liderazgo visible.

NOTA: Estas actividades pueden ser realizadas a través de los formatos proporcionados por Mutua de Seguridad, respecto a la Evaluación SST o en su defecto mediante el formulario de "Detección y control de riesgos" que le permitirá realizar seguimiento y cierre a sus brechas. A su vez, por los documentos y estándares de su propia Organización.



Propuesta de actividades

Reporte de incidentes

Entendiéndose un incidente como aquellos sucesos no esperados ni deseados que no han producido daño a las personas, que bajo circunstancias ligeramente diferentes, podrían haber dado lugar a un accidente.

En ese sentido, Mutua de Seguridad propone el reporte de los incidentes a través de un formato que permita registrar la información preliminar del evento.

REPORTE DE INCIDENTES



CAMPAÑA

I. DESCRIPCIÓN DEL INCIDENTE

Centro de trabajo:

Área:

Otra ubicación: Sí No Especifique el lugar:

Interno: Contratista:

¿Qué tarea se estaba ejecutando?

¿A qué riesgo se ve expuesto?

Describe los hechos ¿Qué sucedió?

www.mutual.cl | 600 2000 885 | Rescate 1407

REPORTE DE INCIDENTES



II. CLASIFICACIÓN DEL INCIDENTE

Seguridad: Salud: Medio Ambiente:

Seleccione agente: Fuente: Silice: Trapos, envases, materiales contaminados con hidrocarburos:

Situación: Ruido: Hidrocarburos/aceites:

Acto: Psicosocial: Otro:

RUV:

Gases tóxicos:

Otros:

III. POTENCIALIDAD (PRE EVALUACIÓN)

Alta: Media: Baja:

IV. DATOS DEL REPORTANTE

Anónimo: Sí No

Nombre completo:

RUT:

Cargo:

www.mutual.cl | 600 2000 885 | Rescate 1407

Propuesta de actividades

Instalación de señales

Actividad que genera una instancia para la revisión de las instalaciones del centro de trabajo, con la finalidad de concientizar sobre potenciales peligros.

A través de la campaña, se disponen afiches aplicables a la temática que permitirán a los representantes del centro de trabajo verificar si cuentan con ellas y a la vez, revisar el estado de conservación.



Propuesta de actividades

Desarrollo de ideas innovadoras y preventivas

- **Buenas Prácticas**, para fomentar la creatividad de los integrantes de su organización y propongan soluciones a riesgos no evidenciados o no tratados, logrando así ayudar a la prevención de dolencias por manejo inadecuado de cargas.

Una muy buena práctica es evaluar las soluciones implementadas por otras empresas/instituciones de su misma actividad económica, a problemas o situaciones comunes que puedan tener.

NOTA: esta actividad puede ser realizada en el marco de un concurso al interior de su Organización.

- **Actividades lúdicas**, Consiste en la realización de diversas actividades que permitan al trabajador/funcionario, a través de manera interactiva, explicar la temática de la campaña.



Propuesta de actividades

Misiones para trabajadores

Actividad que permita a los trabajadores expresar sus habilidades artísticas, desarrollando productos relacionados con la campaña, como por ejemplo:

- Afiches, fotografías, dibujos realizados con la familia, videos, esculturas, canciones y otros.
- Para implementar esta actividad, la empresa, institución o servicio, deberá brindar el tiempo y recursos necesarios para la creación de productos.
- Si la organización lo estima conveniente, podrá contemplar recursos para entregar algún reconocimiento a quienes resulten destacados.



Propuesta de actividades

Término de campaña

- Realizada a través de una reunión presencial o por medios digitales (formatos correo de cierre), donde se da por finalizada la Campaña Manejo Manual de carga.
- En esta instancia, si la empresa lo estima y hubiese destinado recursos, podrá reconocer a los trabajadores/funcionarios que se hayan destacado por su participación durante el período de implementación de la campaña (utilice formato de diploma).
- Además, es una buena instancia para informar los avances logrados y compromisos contraídos a futuro, a fin de seguir avanzando en el control de lesiones por manejo inadecuado de cargas.



Material de apoyo

Conjunto de diversos tipos de materiales preventivos, en formato digital que se disponen para ser descargados por las empresas, apoyándolas en la implementación de la campaña.

Para descargar el material, debe hacerlo en el siguiente link: www.mutual.cl
> Prevención de riesgos > campañas de Prevención > campaña Manejo Manual de Cargas – Manejo Manual de Pacientes.

Material Disponible:

- Protocolo de Adhesión.
- Presentación Campaña Autogestionable.
- Mailing de apoyo para difusión.
- Fichas de Apoyo Preventivo.
- Afiches.
- Evaluaciones SST.
- Reflexiones de seguridad.
- Capacitaciones autogestionables.
- Formatos para la gestión de la campaña.





CAMPAÑA

MANEJO MANUAL DE CARGA

