

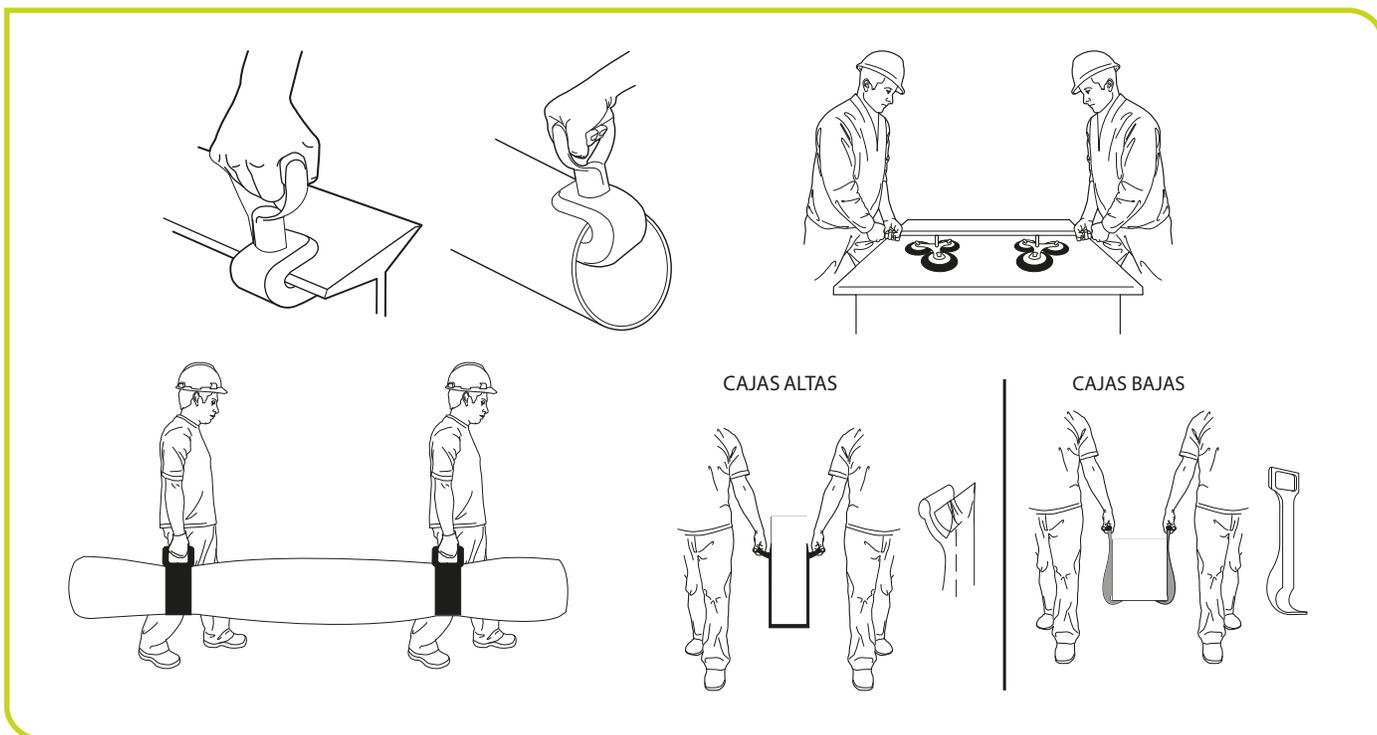
Ficha de Apoyo Preventivo
Campaña Manejo Manual de Cargas
Agarraderas, accesorios de soporte y EPP



1 | Introducción

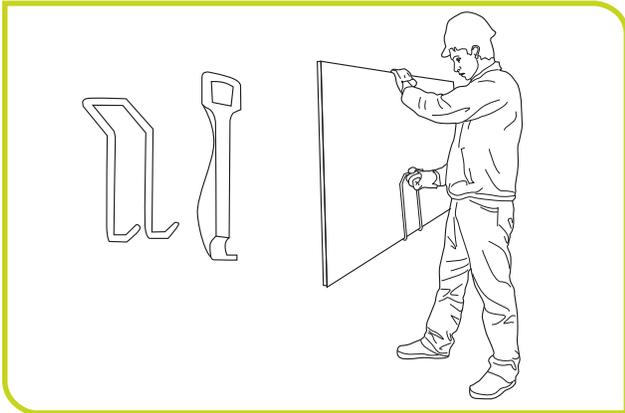
En Chile, el manejo manual de carga tiene una carga máxima de 25 kg para hombres y 20 kg para mujeres y menores de 18 años. Para prevenir lesiones, se promueve el uso de elementos de apoyo como agarraderas, accesorios de soporte y equipos de protección personal (EPP). Estos elementos facilitan la manipulación segura de cargas pesadas y de difícil manipulación, aliviando la tensión en manos y espalda. Las correas brindan estabilidad, mientras que los guantes protegen contra cortes y abrasiones.

- Para mejorar el agarre de cargas, se recomienda utilizar accesorios de agarre como asideros, mangos cilíndricos (diámetro 4 a 5 cm), esto permite el incremento de la fuerza y su capacidad de carguío.

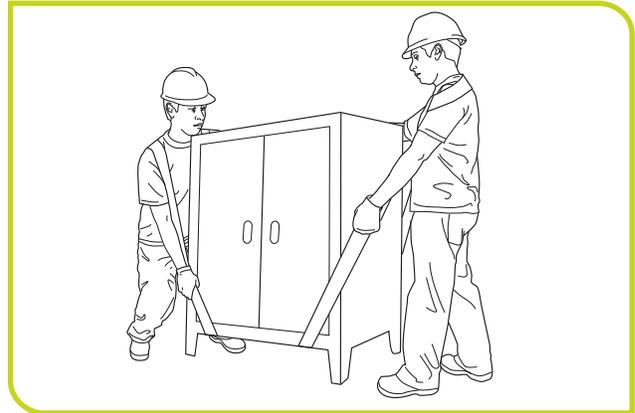


CAJAS ALTAS

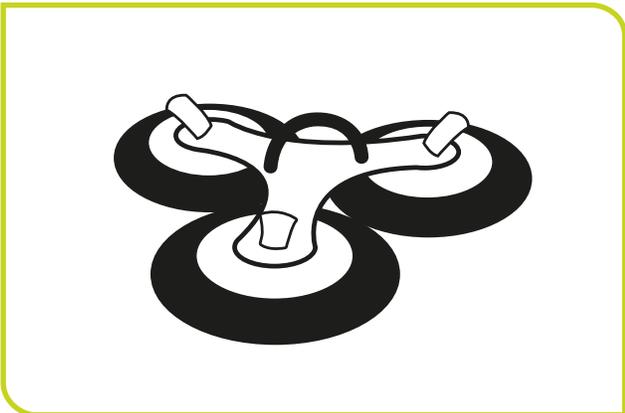
CAJAS BAJAS



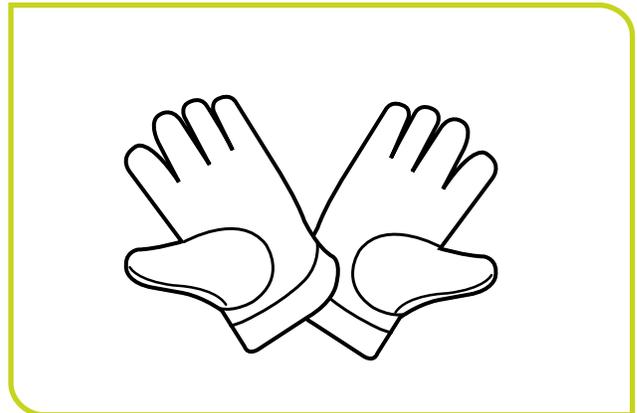
- Para manipular cargas planas como planchas de vulcanita, metálicas y vidrios, se recomienda el uso de asas tipo gancho, esto le permite incrementar su capacidad de carguío.



- Se recomienda el uso de correas o cintos con agarraderas, para levantar y transportar cargas voluminosas y pesadas por 2 personas.



- Para el manejo de vidrios o ventanales se recomienda utilizar equipos o accesorios con succión como ventosas o manipuladores con succión neumática, para el levantamiento, transporte o instalación.



- Incorporar el uso de guantes, para mejorar el coeficiente de roce entre mano-objeto, además de prevenir cortes o heridas por manipulación de objetos con bordes irregulares, agudos y/o cortantes, superficies frías o calientes.