



CAPACITACIONES
AUTOGESTIONADAS

CAMPANA

MANEJO MANUAL DE CARGA

TEMA I

“MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGA”

OBJETIVOS

Generar material de apoyo para la empresa y así facilitar instancias efectivas de capacitación internas o reuniones de seguridad con temáticas asociadas a la “campaña Manejo Manual de carga”.

ALCANCE

Empresas, Instituciones, personas trabajadoras adherentes a Mutua de Seguridad a nivel nacional, que se encuentren en la implementación de la campaña manejo manual de carga.

AMBIENTACIÓN

Las Jefaturas deben otorgar un espacio de 15 minutos para realizar la actividad, agrupar a sus trabajadores en un círculo, dentro de lo posible en lugar cómodo, cerrado y sin interferencia de ruido externo o una sala diseñada para capacitación.



TEMA I

“MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGA”

Introducción

Se define como 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 objeto. Este objeto puede ser animado o inanimado y su peso tiene que superar los 3 kilos. La manipulación manual de carga puede presentar riesgos para la salud y seguridad de las personas trabajadoras, especialmente en el área de la ergonomía. Por lo tanto, es importante que los empleadores evalúen los riesgos asociados a la manipulación manual de carga y adopten medidas de prevención y control de riesgos.



Factores de riesgos al ejecutar las tareas

- Movimientos repetitivos.
- Posturas inadecuadas (ejemplo; forzada y estática).
- Distancia de manipulación de carga.
- Volumen excesivo que dificulte la sujeción.
- Cargas inestables.
- Fatiga física.
- Contextura de las personas.

Efectos en la salud de las personas trabajadoras

Existe una serie de consecuencias derivadas del incorrecto manejo manual de cargas como, por ejemplo; cortes, heridas, fracturas y lesiones musculoesqueléticas, siendo esta última la más recurrente dentro de las cuales podemos mencionar las siguientes:

- Lumbago.
- Dolores musculares.
- Distensión muscular.
- Lesiones discales.
- Hernias discales.
- Tendinitis.

Medidas Preventivas y técnicas para la manipulación manual de cargas

Evite el manejo manual y si es posible utilice ayuda mecánica. Cuando no sea posible mecanizar el trabajo, se recomienda la siguiente técnica para manipular carga, siempre respetando los límites de carga máxima definidos por la normativa (25 kg. hombres mayores de 18 años; 20 kg. mujeres y menores de 18 años).

- Acomode la carga cerca de su cuerpo, con los pies bien separados.
- Flexione las rodillas.
- Sujete la carga con la mano completa y llévela hacia su cuerpo.
- Procure mantener la espalda recta y levante la carga de manera lenta.
- Asegúrese de mantener los brazos a los costados del cuerpo.
- Al momento de levantarse, utilice la fuerza de las piernas.
- Realice pausas.
- Evalúe de manera previa las condiciones y características de la carga. (peso, volumen, entre otros)
- Manipular cargas en equipo.
- Evite manipular cargas sobre el nivel de los hombros y piso.