

¿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.

¿Qué es el MMP?

Cualquier actividad que requiera la fuerza para empujar, tirar, levantar, bajar, transferir, mover o apoyar a personas que no son autovalentes, siendo el manejo de pacientes la actividad donde se presenta el mayor problema para la salud de los trabajadores.

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

Obligaciones del trabajador

- Cumplir las instrucciones, reglamentos y procedimientos de trabajo para MMC/MMP.
- 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 y MMP.
- 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

