



CAPACITACIONES  
AUTOGESTIONADAS

CAMPAÑA

**MANEJO MANUAL DE CARGA**

## TEMA II

### “FACTORES DE RIESGO EN MMC”

#### 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 Mutual 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 II

# “FACTORES DE RIESGO EN MMC”

### Introducción

Durante la manipulación manual de cargas se realizan una serie de acciones, dentro de ellas podemos nombrar, transporte, sujeción, levantamiento, empuje, tracción, desplazamiento, mantención de carga alzada y lanzamiento.

Dichas acciones generan gran esfuerzo físico en los trabajadores que la ejecutan, debido a esto la normativa Chilena establece una carga máxima de 25 kg para hombres, 20 kg para mujeres y menores de 15 a 18 años. La identificación y abordaje de estos factores de riesgo son fundamentales para prevenir lesiones musculoesqueléticas relacionadas con la manipulación manual de carga.



### 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:

1. **Peso y tamaño de la carga:** Levantar, empujar o transportar cargas pesadas y voluminosas aumenta significativamente el riesgo de lesiones, especialmente si la carga está mal distribuida o no se utiliza la técnica adecuada.
2. **Posturas inadecuadas:** Adoptar posturas inapropiadas al levantar o manipular cargas puede sobrecargar los músculos y articulaciones, aumentando el riesgo de lesiones en la espalda, hombros y extremidades.
3. **Repetitividad:** Realizar movimientos repetitivos de forma continua sin suficientes pausas o descansos puede provocar fatiga muscular y desgaste en las estructuras musculoesqueléticas.
4. **Movimientos bruscos:** Realizar movimientos rápidos o bruscos al manipular la carga puede aumentar el riesgo de lesiones en los músculos y articulaciones.
5. **Falta de equipos y ayudas mecánicas:** La ausencia de equipos o ayudas mecánicas para levantar o transportar cargas puede llevar a una mayor carga física y aumentar el riesgo de lesiones.
6. **Entorno de trabajo:** Factores ambientales como superficies resbaladizas, espacios estrechos o superficies irregulares pueden aumentar el riesgo de accidentes y lesiones al manipular cargas.
7. **Cargas desestabilizadas:** Manipular cargas que no están aseguradas o equilibradas correctamente puede aumentar el riesgo de caídas o movimientos bruscos, lo que a su vez aumenta la posibilidad de lesiones.
8. **Capacitación inadecuada:** La falta de capacitación sobre técnicas de manipulación segura de carga puede aumentar el riesgo de lesiones, ya que los trabajadores pueden desconocer cómo realizar estas tareas de manera adecuada.