



# CARTILLA DE RECOMENDACIONES PREVENTIVAS PARA LA MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

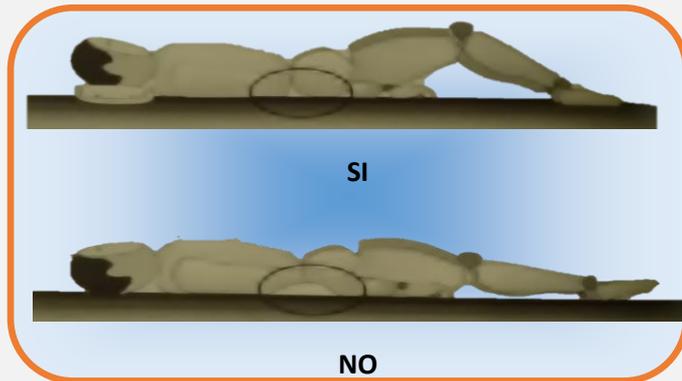


## RECOMENDACIONES GENERALES PARA EL CUIDADO DE LA ESPALDA

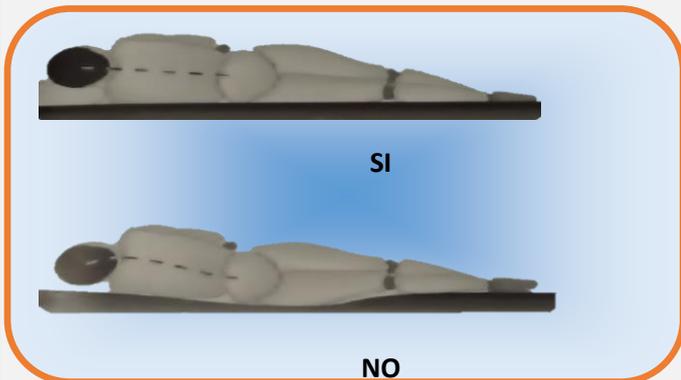
### ! AUTOCUIDADO !

- Al estar acostado, debe tener en cuenta la posición del cuerpo, la almohada y colchón, dando soporte y comodidad para cuidar su espalda.

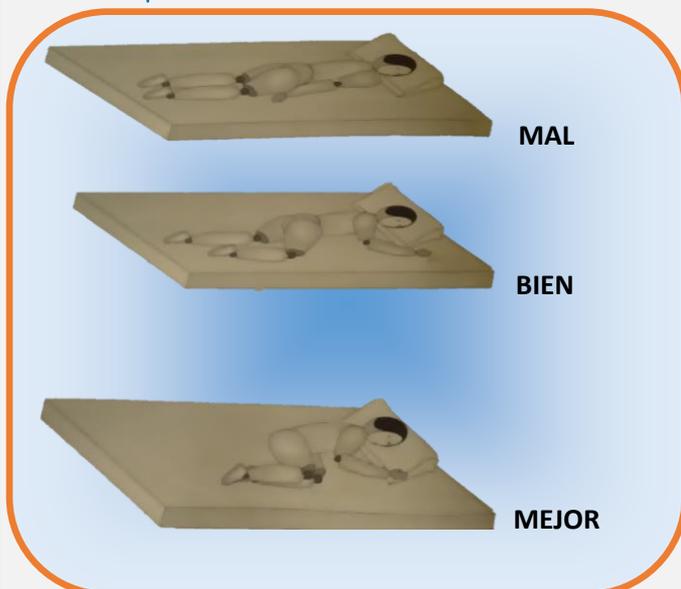
#### Boca arriba



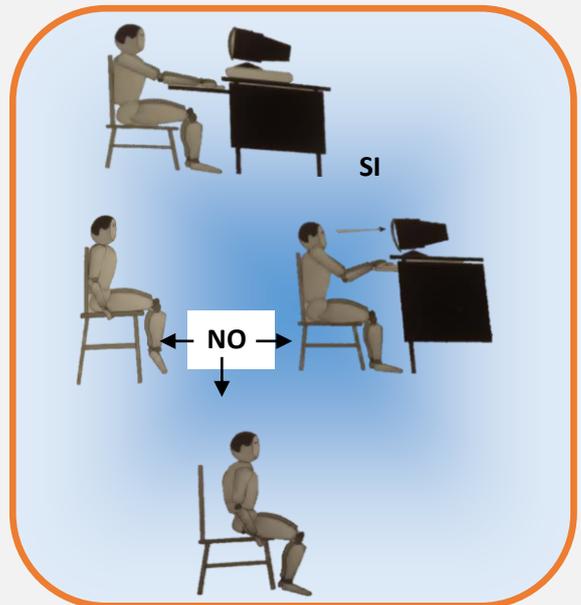
#### De lado



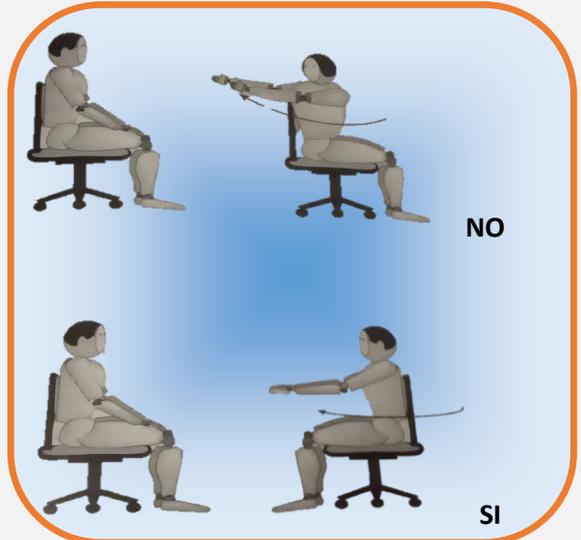
#### Otras posturas



- Al estar sentado, debe tener en cuenta que el peso de su cuerpo esta soportado por la columna, por eso es importante,

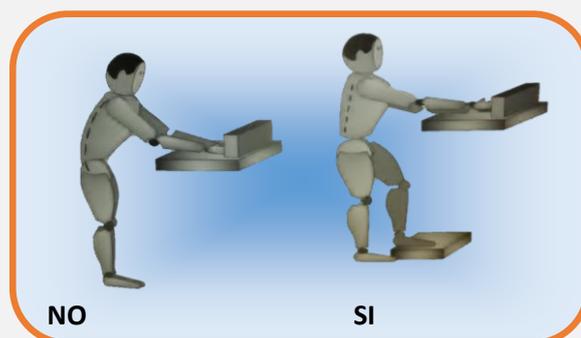


Que su asiento le permita apoyar los pies completamente en el suelo, que soporte su espalda respetando la curvatura normal de esta.

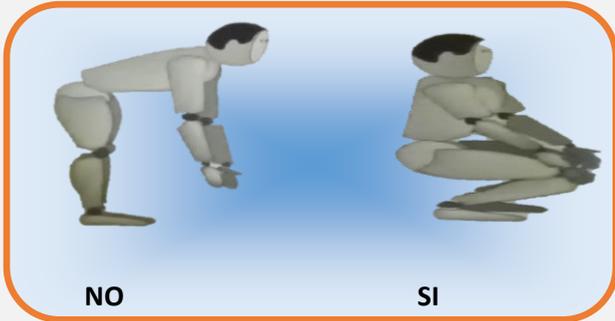


Si debe girar, hágalo con todo el cuerpo a la vez

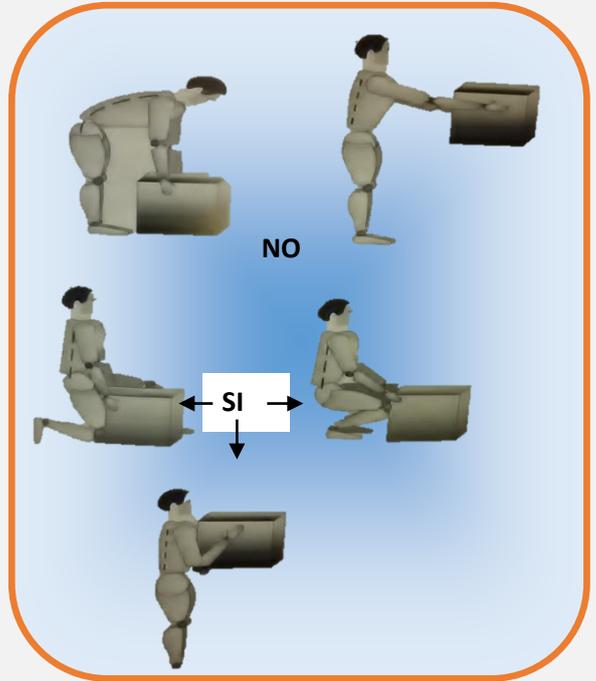
- Al estar de pie, mantenga un pie en alto y apoyado, cambie de postura tan frecuente como pueda y conserve su columna recta



- Al estar inclinado, mantenga siempre sus rodillas flexionadas y apóyese con sus brazos o manos, contra la pared, baranda, sus muslos o rodillas con la espalda recta.



- Al cargar peso, acérquese lo más que pueda a la carga, agáchese doblando las rodillas y manteniendo la espalda recta, siempre que pueda, tal como se muestra en la siguiente figura

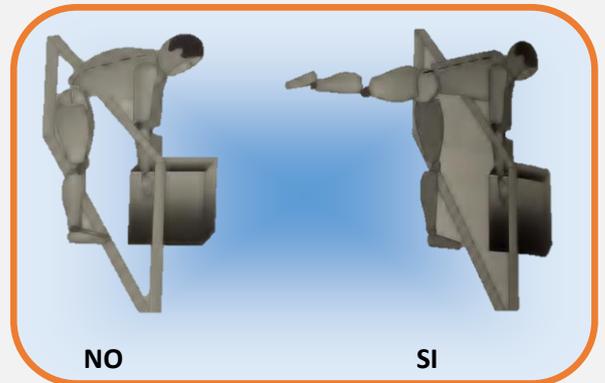


- Al levantarse y sentarse

En la cama, hágalo paulatinamente como se muestra en la figura siguiente:



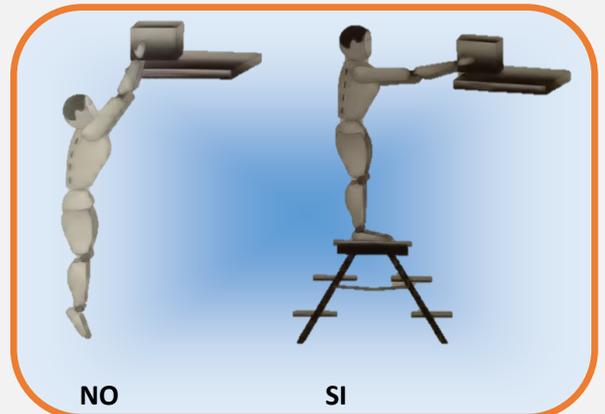
Con obstáculo la carga o descarga



En la silla, de sentado a de pie



Levante los pesos o carga tan sólo hasta la altura de su hombro o pecho



En la silla, de pie a sentado



# MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

Tener en cuenta los siguientes pasos:

## 1. Planificar el levantamiento, para lo que se requiere:

- Revisar el bulto, caja, lona, cilindro o recipiente, peso de la carga, tamaño, zonas de agarre, puntos peligrosos.
- Verificar si se puede hacer uso de ayudas mecánicas
- Verificar la ropa de trabajo o epp necesarios para la tarea
- Verificar la ruta para transportar la carga y zona de descargue



## 2. Colocar los pies

- Separar los pies a la anchura de los hombros, para afirmarse bien y conseguir una postura estable, colocando un pie más adelante que el otro.

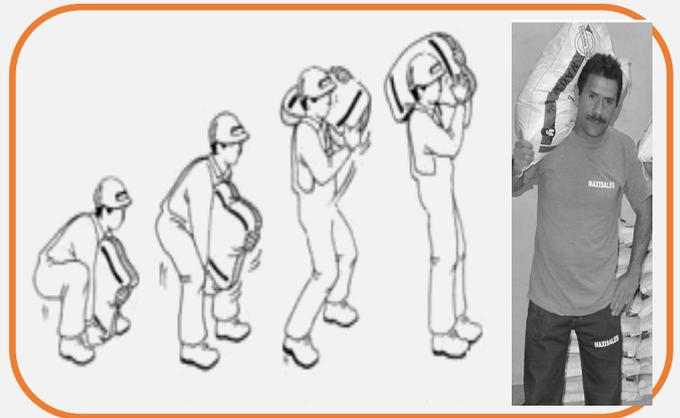


## 3. Adoptar la postura de levantamiento

- Agacharse, doblando las piernas sin llegar a tocar sus glúteos con las piernas, mantener la espalda recta, como en posición de sentado, luego levántese suavemente.

## 4. Agarre firme,

- sujete la carga empleando ambas manos, tomando el bulto o caja de las esquinas opuestas
- Llevar la carga a la cadera y vientre, balanceándose para ponerla en el hombro si es necesario, sino mantenerla en la zona del tronco
- Colocar la mano en la cadera para equilibrar postura



## 5. Evite los giros

- No girar el tronco, ni adoptar postura forzada, si es necesario gire todo el cuerpo al tiempo



- ✓ Caminar, evitar correr al hacer el traslado



## 6. Carga pegada al cuerpo



Manipulación de cargas en canecas, bidones o elementos cilíndricos

## 7. Depósito de la carga,

- Debe ser controlada, sin curvar la espalda y flexionando las rodillas.
- Ajuste la carga si es necesario



## MANEJO DE AYUDAS MECÁNICAS (CARRO MANUAL)

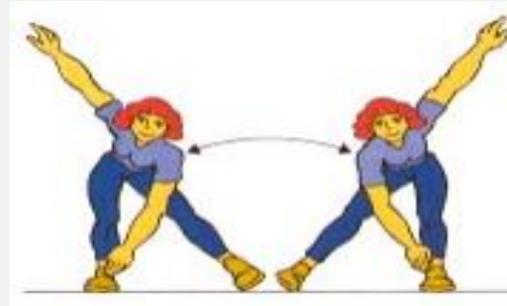
- ✓ No se debe sobrecargar el carro
- ✓ Verificar el estado del carro (ruedas, base, soporte de empuje, manijas, ganchos, etc.)
- ✓ Verificar el estado de la ruta de transporte (suelo a nivel, sin defectos o imperfecciones)
- ✓ Usar la fuerza de empuje, con la espalda recta y las piernas levemente flexionadas, con los brazos extendidos o flexionados según la carga o vehículo

## LÍMITES PERMISIBLES PARA LA MANIPULACIÓN DE CARGAS

- El hombre no podrá cargar en hombros bultos u objetos con peso superior a 50 kg
- La mujer no podrá exceder cargas en hombros de 20 kg
- Todo bulto u objeto con peso bruto de 50 kg o más deberá estar marcado en su parte exterior con el peso en kilogramos (kg)
- La carga (compacta) máxima a levantar por un trabajador hombre será de 25 kg
- La carga (compacta) máxima a levantar por una trabajadora mujer será de 12.5 kg

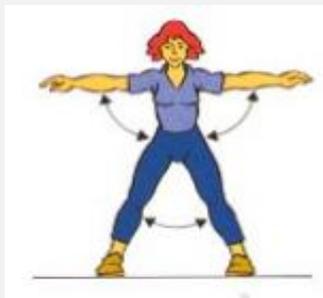


3. Apóyese en la punta del pie, con la mano en la pared e intente flexionar la rodilla alternando las dos piernas

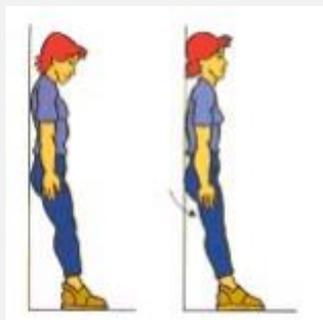


4. Separe bien los pies, mire al frente y flexione la pierna derecha, hasta tocar el pie derecho con la mano izquierda. Después, hágalo a la inversa

## EJERCICIOS PARA FORTALECIMIENTO MUSCULAR



1. Salte arriba y abajo con los brazos y piernas abiertos



2. Apoyado en la pared, contraiga los músculos abdominales y glúteos, e intente deslizar lentamente la espalda hacia abajo



## SISTEMA DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

DISEÑO DE UNA CARTILLA DE RECOMENDACIONES PREVENTIVAS PARA LA INTERVENCIÓN DEL RIESGO BIOMECÁNICO POR MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS EN LOS TRABAJADORES DEL ÁREA DE PRODUCCIÓN DE LA EMPRESA MAXISALES "3C" Ltda, UBICADA EN BOGOTÁ

Autor: Magda Patricia Cubides A

Especialista en Gerencia de Riesgos Laborales, Seguridad y Salud en el Trabajo.



**Telefono:** (57-1) 609 59 73

**Telefax:** (57-1) 419 01 83

**Celular:** (57) 310 – 219 19 98

**E-mail:** info@maxisales.com.co

Bogotá D.C – Colombia