GUÍA PARA EL LEVANTAMIENTO

MANUAL DE CARGAS

Maryeli Ruiz Diaz 473029

Nileidi Ruiz Diaz 42567

2025

Maryeli Ruiz Diaz 473029

Nileidi Ruiz Diaz 42567

Administración seguridad y salud en el trabajo

Corporación Universitaria Minuto De Dios

Índice

Pág.

Figuras ----------4

Presentación ----------5

Conceptos claves ----------6

Patología por manipulación de cargas ----------8

Paso a paso de la manipulación de carga ----------14

Recomendaciones ----------20

Agradecimiento ----------21

Referencias ----------22

Figuras

Pág.

Figura 1 Lumbalgia ----------8

Figura 2 Hernias Discales ----------9

Figura 3 Tendinitis En La Muñeca ----------10

Figura 4 Síndrome Del Tune Carpiano ----------11

Figura 5 Contracturas Musculares ----------12

Figura 6 Lesiones En La Rodilla ----------13

Figura 7 Evaluación De La Carga ----------14

Figura 8 Posición Inicial ----------15

Figura 9 Toma Adecuada ----------16

Figura 10 Levantamiento ----------17

Figura 11 Transporte ----------18

Figura 12 Descenso De Carga ----------19

Presentación

El presente manual tiene como objetivo informar a los colaboradores del supermercado Crecer las pautas necesarias para ejecutar el levantamiento manual de cargas, minimizando el riesgo de lesiones musculoesqueléticos. La manipulación manual de cargas es una de las tareas mas comunes y a la vez riesgosas en este tipo de área laboral. La implementación adecuada de buenas practicas pueden marcar la diferencia en la salud y el bienestar de los trabajadores.

Conceptos claves

Carga: cualquier objeto con un peso superior a 3Kg que sea susceptible de ser manipulado o movilizado por un trabajador o varios trabajadores.

Riesgo: se denomina riesgo a la probabilidad de que un objeto material, sustancia o fenómeno pueda, potencialmente, desencadenar perturbaciones en la salud o integridad física del trabajador, así como en materiales y equipos.

Peligro: es una fuente, situación o acto con potencial de daño en términos de lesión o enfermedad.

Manejo de carga: la manipulación manual de cargas es una tarea que puede producir fatiga física o lesiones musculo esqueléticas en zonas sensibles como son los hombros, brazos, manos y espalda. Por esto es muy importante tener una adecuada higiene postural.

Lesiones dorsolumbares: se producen por posturas, ejercicios o esfuerzos realizados de forma inadecuada y/o malos hábitos durante la operación de manejo manual de cargas. Los más frecuentes son: Lumbalgia dolor localizado en la región lumbar: Ciática Inflamación dolorosa del nervio ciático que comienza en la región lumbar y se irradia a glúteos, pierna e incluso pie.

Hernia discal es la dislocación del disco intervertebral: puede producir dolor intenso, que se irradia desde la zona lumbar hasta el pie, pudiendo ocasionar pérdida de fuerza del nervio afectado

Condición insegura**: s**on las instalaciones, equipos de trabajo, maquinaria y herramientas que no están en condiciones de ser usados y de realizar el trabajo para el cual no fueron diseñados o creados y que ponen en riesgo de sufrir un accidente a las personas que las ocupan.

Actos inseguros: son las fallas, olvidos, errores u omisiones que hacen las personas al realizar una actividad y que pudieran ponerlas en riesgos de sufrir un accidente. También puede presentarse por desobedecer prácticas o procedimientos correctos.

Identificación de peligros: proceso de reconocimiento de una situación de peligro existente y definición de sus características.

Evaluación de riesgos: proceso de evaluación de riesgo derivado de un peligro teniendo en cuenta la adecuación de controles existentes y la toma de decisión si el riesgo es aceptable o no.

Patologías por manipulación de cargas

El levantamiento manual de cargas sin una técnica adecuada puede generar lesiones, especialmente en la espalada, hombros, piernas, brazos y muñecas. Entre las patologías mas frecuentes encontramos las siguientes:

Lumbalgias : dolor bajo de la espalda por sobreesfuerzo o una postura incorrecta.

Figura 1

Lumbalgias



Figura 1. Lumbalgias Jose M. Platero Montes 22 Diciembre 2017 https://clinicaelite.es/lumbalgia-definicion-causas-sintomas-y-tratamientos/.

Hernias discales: Compresión de los discos intervertebrales causada por el levantamiento manual de carga repetitivo.

Figura 2

Hernias discales



Figura 2. Hernias discales Equipo de la Torre 2021.

https://www.neurocirugiaequipodelatorre.es/hernias-discales-tipos-sintomas-y-diagnostico.

Tendinitis en la muñeca: inflamación de tendones por movimientos repetitivos o esfuerzos continuos.

Figura 3

Tendinitis en la muñeca



Figura 3. Tendinitis en la muñeca Vicente Andreu Daza 2025
https://www.adfisioterapiavalencia.com/blog/tendinitis-de-muneca/.

Sindrome del tunel carpiano: atrapamiento del nervio mediano en la muñeca, por postura inadecuada o esfuerzos continuos.

Figura 4

Sindrome del tunel carpiano



Figura 4. Sindrome del tunel carpiano Dr. Helman Monroy Zambrano 2019 https://www.topdoctors.com.co/articulos-medicos/sindrome-del-tunel-del-carpo-causas-y-alternativas-de-tratamiento/.

Contracturas musculares: tensiones musculares por sobreesfuerzo o falta de calentamiento.

Figura 5

Contracturas musculares



Figura 5. Contracturas musculares Vicente Andreu Daza 2024 https://www.adfisioterapiavalencia.com/blog/contractura-muscular-que-es-y-como-se-trata/.

Lesiones en rodilla: por levantar cargas en postura incorrecta o si flexionar correctamente las piernas.

Figura 6

Lesiones en rodilla



Figura 6. Lesiones en rodilla Equipo de redacción de Operarme.es 2015 https://www.operarme.es/blog/lesiones-de-rodilla-prevencion-causas-tipos-y-tratamientos/.

Paso a paso de el levantamiento manual de cargas

Evaluación de la carga : verificar el peso forma y estabilidad de la carga.

Si la carga es demasiado pesada solicitar ayuda o usar herramientas.

Figura 7

Evaluación de la carga

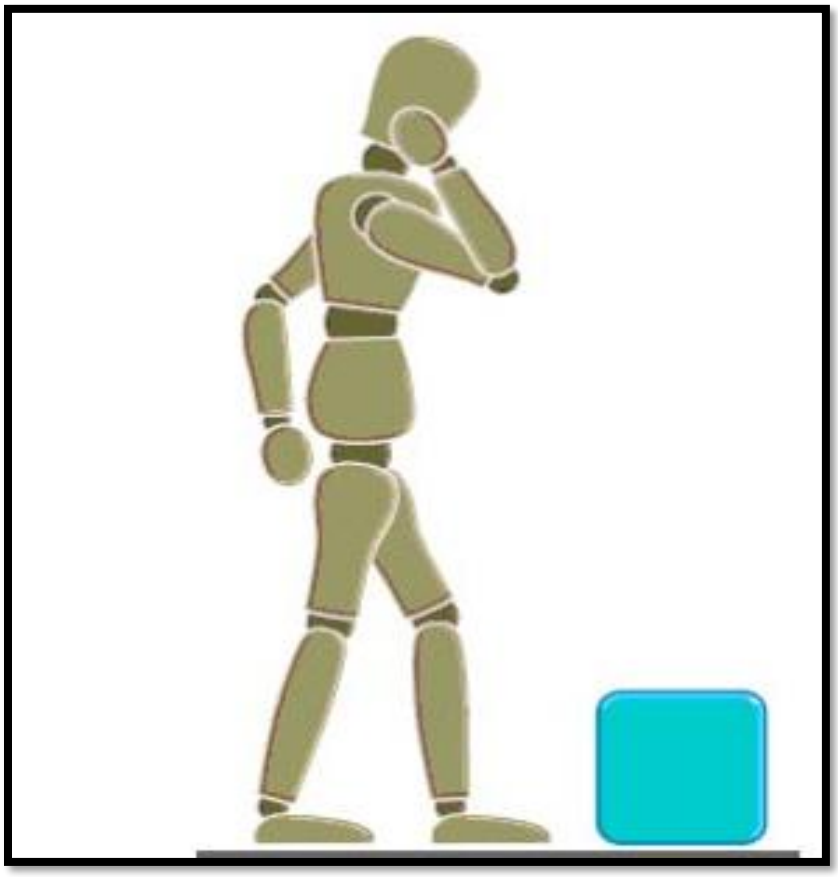


Figura 7. Evaluación de la carga estudios de empuje y tracción 2021 https://91le.com.ar/estudios-de-empuje-y-traccion/.

Posición inicial: acércate lo mas posible a la carga.

Separar los pies a la anchura de los hombros para un buen equilibrio.

Figura 8

Posición inicial

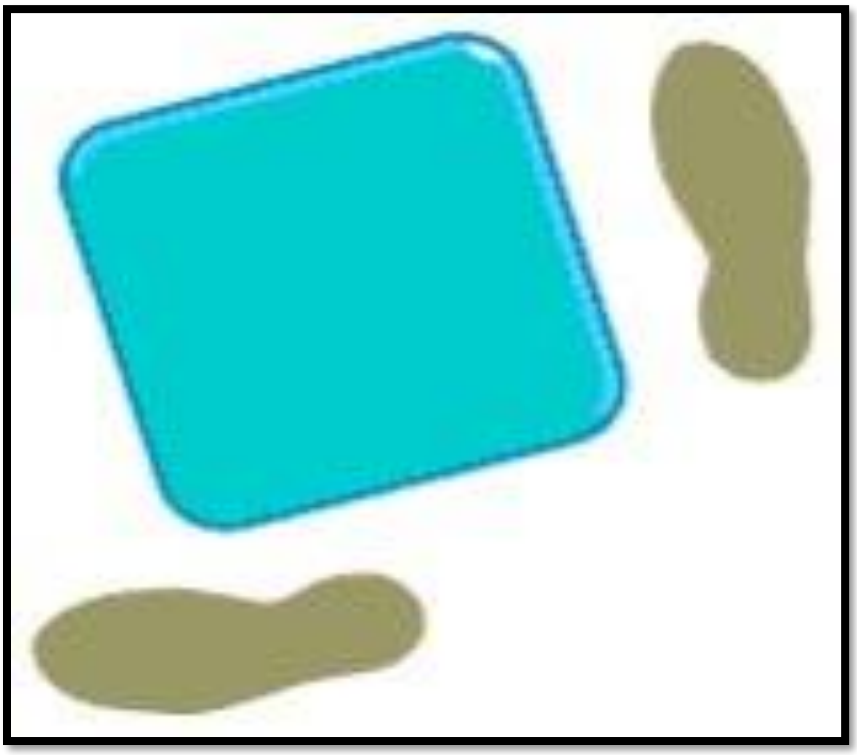


Figura 8 Posición inicial estudios de empuje y tracción 2021 https://91le.com.ar/estudios-de-empuje-y-traccion/.

Toma adecuada : flexiona las rodillas, no la espalda y recta.

Toma firmemente la carga con ambas manos

Figura 9

Toma adecuada de carga



Figura 9 Toma adecuada de carga estudios de empuje y tracción 2021

https://91le.com.ar/estudios-de-empuje-y-traccion/.

Levantamiento: levanta usando la fuerza de las piernas, no la epalda.

Manten la carga cerca del cuerpo.

Figura 10

Levantamiento de carga



Figura 10. Levantamiento de carga estudios de empuje y tracción 2021

https://91le.com.ar/estudios-de-empuje-y-traccion/.

Transporte de la carga: camina con pasos cortos y firmes

Evita giros bruscos; gira todo el cuerpo con los pies

Figura 11

Transporte de carga

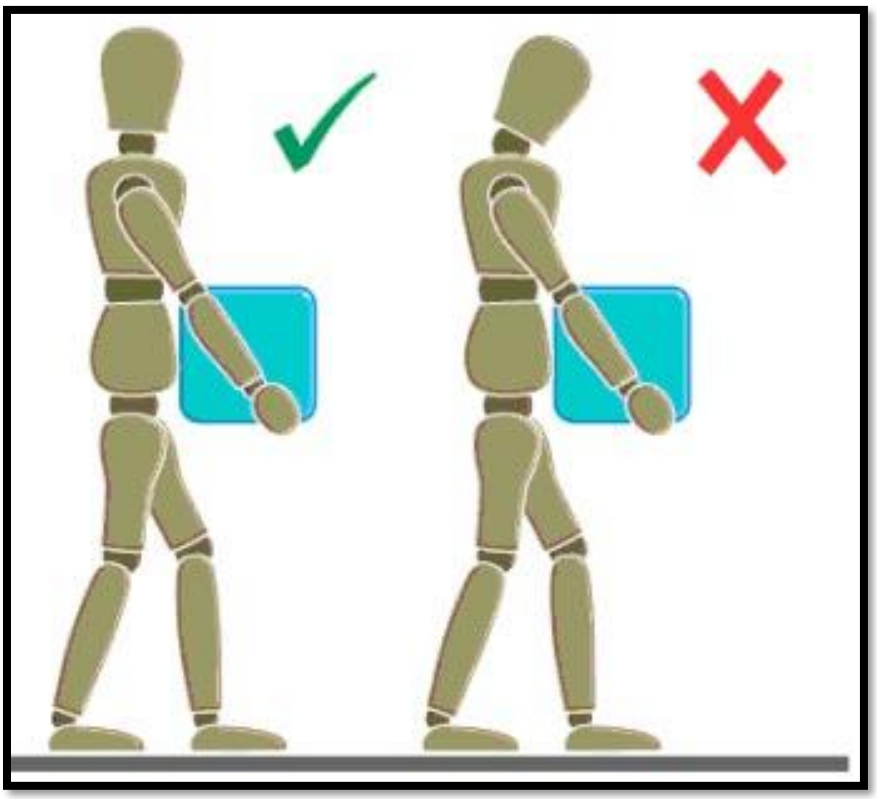


Figura 11 Transporte de carga estudios de empuje y tracción 2021

https://91le.com.ar/estudios-de-empuje-y-traccion/.

Descenso de la carga :flexionar las rodillas.

Coloca la carga suavemente en el suelo o estantería.

Figura 12

Descenso de la carga

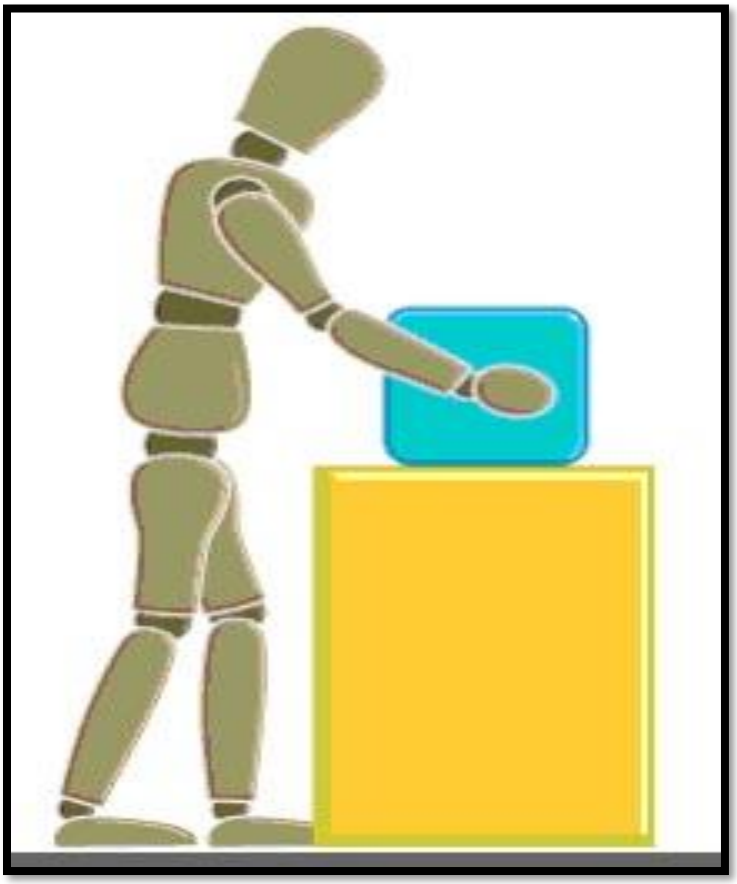


Figura 12 Descenso de la carga estudios de empuje y tracción 2021

https://91le.com.ar/estudios-de-empuje-y-traccion/.

Recomendaciones

No intentar levantar mas de 25 kg peso permitido para hombres y 12,5 kg mujeres, sin elementos mecánicos.

Realizar pausas activas cada dos horas.

Mantener una buena hidratación.

Usa guantes antideslizantes cuando sea necesario.

No levante cargas por encima de los hombres sin ayudas mecánicas.

Reportar cualquier malestar o lesión inmediatamente

Agradecimiento

Agradecemos a todos los colaboradores del supermercado Crecer, que con su compromiso diario hacen posible el funcionamiento seguro y eficiente de sus labores. Esta cartilla ha sido elaborada con el fin de proteger su salud, prevenir lesiones y promover una cultura de autocuidado.

Referencias

VARGAS PAOLA (2017). Disponible online:

https://bucaramanga.umb.edu.co/docs/documentos-investigaciones/manipulacion-manual-de-cargas-investigaciones-universidad-manuela-beltran.pdf.

COY MARGARITA Y SILVA CLAUDIA (2013). Disponible online:

https://core.ac.uk/download/pdf/77932079.pdf.

LOPEZ DIANA. et al. Disponible en online:

https://repository.uniminuto.edu/server/api/core/bitstreams/13317544-45a1-4408-946e-e3ebd19326fb/content.