

# Ergonoticias-MOS

Publicación de Láser Médica S.A.

B 006-2013

## *LEVANTAMIENTO MANUAL DE CARGAS*

### *PARTE I*

El manejo y el levantamiento de cargas son las principales causas de lumbalgias. Éstas pueden aparecer por sobreesfuerzo o como resultado de esfuerzos repetitivos. Otros factores como son el empujar o tirar de cargas, las posturas inadecuadas y forzadas o la vibración están directamente relacionadas con la aparición de este trauma.

La manipulación manual de cargas es una tarea bastante frecuente que puede producir fatiga física o lesiones como contusiones, cortes, heridas, fracturas y lesiones musculoesqueléticas en zonas sensibles como son los hombros, brazos, manos y espalda.

Es una de las causas más frecuentes de accidentes laborales con un 20-25% del total. Las lesiones que se producen no suelen ser mortales, pero originan grandes costes económicos y humanos ya que pueden tener una larga y difícil curación o provocar incapacidad.

#### *Carga:*

Cualquier objeto susceptible de ser movido, incluyendo personas, animales y materiales que se manipulen por medio de grúa u otro medio mecánico pero que requiere del esfuerzo humano para moverlos o colocarlos en su posición definitiva.

**Manipulación manual de cargas:** cualquier operación de transporte o sujeción de una carga por parte de uno o varios trabajadores, como el levantamiento, la colocación, el empuje, la tracción o el desplazamiento, que por sus características o condiciones ergonómicas inadecuadas entrañe riesgos, en particular dorsolumbares, para los trabajadores.

Puede entrañar un potencial riesgo la manipulación de cargas de más de 3Kg si las condiciones ergonómicas son desfavorables y las de más de 25Kg aunque no existan otras condiciones ergonómicas desfavorables.

Las Empresas deben tomar las medidas técnicas u organizativas necesarias para evitar la manipulación manual de cargas siempre que esto sea posible. En caso de no poder evitarse se evaluará el riesgo para determinar si es o no tolerable y tomará las medidas necesarias para reducir los riesgos a niveles tolerables mediante:

- ✓ utilización de ayudas mecánicas
- ✓ reducción o rediseño de la carga
- ✓ actuación sobre la organización del trabajo
- ✓ mejora del entorno de trabajo teniendo en cuenta las capacidades individuales de las personas implicadas.

Las Empresas deben proporcionar los medios apropiados para que los trabajadores reciban formación e información por medio de "programas de entrenamiento" que incluyan:

# Ergonoticias-MOS

Publicación de Laser Médica S.A.

3-001-2012

- ✓ el uso correcto de las ayudas mecánicas
- ✓ información y formación acerca de los factores que estén presentes en la manipulación y la forma de prevenir los riesgos debidos a ellos.
- ✓ uso correcto del equipo de protección individual, si es necesario formación y entrenamiento en técnicas seguras para la manipulación de cargas
- ✓ información sobre el peso y el centro de gravedad de la carga.

## *Factores de riesgo*

- Características de la carga
- Esfuerzo físico necesario
- Características del medio de trabajo
- Exigencias de la actividad
- Factores individuales de riesgo

## *Características de la carga*

- ✓ es demasiado pesada o grande.
- ✓ es voluminosa o difícil de sujetar.
- ✓ está en equilibrio inestable o su contenido corre el riesgo de desplazarse.
- ✓ está colocada de tal modo que debe sostenerse o manipularse a distancia del tronco o con torsión o inclinación del mismo.
- ✓ la carga, debido a su aspecto exterior o a su consistencia puede ocasionar lesiones al trabajador, en particular en caso de golpe.

## *El esfuerzo físico necesario*

- ✓ no puede realizarse más que por un movimiento de torsión o flexión del tronco.
- ✓ puede acarrear un movimiento brusco de la carga.
- ✓ se realiza mientras el cuerpo está en posición inestable.
- ✓ se trata de alzar o descender la carga con necesidad de modificar al agarre.

## *Características del medio de trabajo.*

- ✓ el espacio libre, especialmente vertical, resulta insuficiente para el ejercicio de la actividad.
- ✓ el suelo es irregular y puede dar lugar a tropiezos, o es resbaladizo para el calzado que lleva el trabajador.
- ✓ la situación o el medio de trabajo no permite al trabajador la manipulación manual de cargas a una altura segura y en una postura correcta.
- ✓ el suelo o el plano de trabajo presentan desniveles que implican la manipulación de la carga en niveles diferentes.
- ✓ el suelo o el punto de apoyo son inestables.
- ✓ la temperatura, humedad o circulación del aire son inadecuados.
- ✓ la iluminación no es adecuada.
- ✓ existe exposición a vibraciones.

*Exigencias de la actividad* - esfuerzos físicos demasiado frecuentes o prolongados en los que intervenga en particular la columna vertebral.

- ✓ periodo insuficiente de reposo fisiológico o de recuperación.

# Ergonoticias-MOS

Publicación de Laser Médica S.A.

B-001-2012

- ✓ distancias demasiado grandes de elevación, descenso o transporte.
- ✓ ritmo impuesto por un proceso que el trabajador no puede modular.

*Factores individuales de riesgo* - la falta de aptitud física para realizar la tarea.

- ✓ la inadecuación de las ropas, el calzado u otros efectos personales.
- ✓ la insuficiencia o inadaptación de los conocimientos o de la formación.
- ✓ la existencia previa de patología dorsolumbar.

*Fuente:*

INSTITUTO NACIONAL DE SEGURIDAD E HIGIENE  
EN EL TRABAJO DE ESPAÑA