



MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

Para manipular una carga se pueden seguir los siguientes pasos (no todas las cargas se pueden manejar siguiendo estas instrucciones; hay situaciones como, por ejemplo, manipulación de barriles, manipulación de enfermos, etc. que tienen sus técnicas específicas).

1. Planificar el levantamiento

- Siempre que sea posible se deberán utilizar ayudas mecánicas.
- Seguir las indicaciones que aparezcan en el embalaje acerca de los posibles riesgos de la carga, como pueden ser un centro de gravedad inestable, materiales corrosivos, etc.
- Si no aparecen indicaciones en el embalaje, observar bien la carga, prestando especial atención a su forma y tamaño, posible peso, zonas de agarre, posibles puntos peligrosos, etc.
- Si el peso de la carga es excesivo o se deben adoptar posturas incómodas durante el levantamiento, y no se puede resolver por medio de la utilización de ayudas mecánicas, solicitar ayuda de otros compañeros.
- Tener prevista la ruta de transporte y el punto de destino final del levantamiento, retirando los materiales que entorpezcan el paso.
- Usar la vestimenta, el calzado y los equipos adecuados.

2. Colocar los pies

- Separar los pies para proporcionar una postura estable y equilibrada para el levantamiento, colocando un pie más adelantado que el otro en la dirección del movimiento.

3. Adoptar la postura de levantamiento

- Doblar las piernas (flexionando las rodillas) manteniendo en todo momento la espalda derecha.
- No girar el tronco ni adoptar posturas forzadas.

4. Agarre firme

- Es preferible manipular las cargas cerca del cuerpo, a una altura comprendida entre la altura de los codos y los nudillos, ya que de esta forma disminuye la tensión en la zona lumbar.

5. Levantamiento suave

- Levantarse suavemente, por extensión de las piernas, manteniendo la espalda derecha. No dar tirones a la carga ni moverla de forma rápida o brusca.

6. Evitar giros

- No girar el tronco ni adoptar posturas forzadas. La torsión del tronco, sobre todo si se realiza mientras se levanta la carga, puede igualmente producir lesiones, por lo que es recomendable descomponer el movimiento en dos tiempos:

1º. Levantar la carga

2º. Girar todo el cuerpo moviendo los pies a base de pequeños desplazamientos.

7. Carga pegada al cuerpo

- Mantener la carga pegada al cuerpo durante todo el levantamiento.

8. Depositar la carga

- Si el levantamiento es desde el suelo hasta una altura importante, apoyar la carga a medio camino para poder cambiar el agarre.
- Depositar la carga y después ajustarla si es necesario.
- Realizar levantamientos espaciados.