

# MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS



Se entiende por **carga**, cualquier objeto susceptible de ser movido cuyo peso exceda de 3 Kg.

**Manipulación manual de cargas**, es cualquier operación de transporte o sujeción de una carga por parte de uno o varios trabajadores, entendiéndose por operación el conjunto de acciones de levantamiento, colocación, pudiendo considerar el almacenamiento como fin de este proceso.

**La manipulación manual de cargas debe evitarse siempre que sea posible.**

❖ **Carretillas e carros, etc**

# PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS RELATIVOS A LA MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS.

## En general:

A modo de indicación general, el peso máximo que se recomienda no levantar (en condiciones ideales de manipulación) es de **25 Kg.**

No obstante, si la población expuesta son mujeres, trabajadores jóvenes o mayores, o si se quiere proteger a la mayoría de la población, no se deberían manejar cargas superiores a **15 Kg.**

En circunstancias especiales, trabajadores sanos y adiestrados podrán manipular **cargas de hasta 40 kg**, siempre que la tarea se realice de forma esporádica y en condiciones seguras

- **Atención a la columna**
- Ojo! Una mala postura puede ocasionar lesiones en la columna.
- Únicamente con una correcta posición de tu columna podrás levantar adecuadamente una carga.
- **LOS TRABAJADORES TIENEN DERECHO A UNA PROTECCIÓN EFICAZ EN MATERIA DE SEGURIDAD y SALUD EN EL TRABAJO.**
- **[ARTICULO 14. Ley de prevención de riesgos laborales](#)**  
(Ley 31/1995 de 8 de Noviembre)



# NORMAS PREVENTIVAS BÁSICAS

- Apoya los pies firmemente
- Separa los pies a una distancia aproximada de 50 cm uno de otro



- Dobra la cadera y las rodillas para coger la carga



- Mantén la espalda recta



# ALGUNOS CONSEJOS UTILES

- Nunca gires el cuerpo mientras sostienes una carga pesada
- No hay cosa que lesione más rápidamente una espalda que una carga excesiva



- Mantén la carga tan cerca del cuerpo como sea posible, pues aumenta mucho la capacidad de levantamiento.



- Aprovecha el peso del cuerpo de manera efectiva para empujar los objetos y tirar de ellos.



- No levantes una carga pesada por encima de la cintura en un solo movimiento



- Mantén los brazos pegados al cuerpo y lo más tensos posible



- Cuando las dimensiones de la carga lo aconsejen, no dudes en pedir ayuda a tu compañero



## RECOMENDACIONES

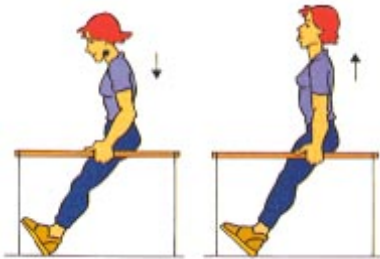
### EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO MUSCULAR



Salte arriba y abajo con los brazos y piernas abiertos



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



Apoye las manos, estire los brazos y con la espalda recta suba y baje el cuerpo



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

# EJERCICIOS PARA PERSONAS QUE TRABAJAN EN POSICION DE PIE



## 1. RELAJACION

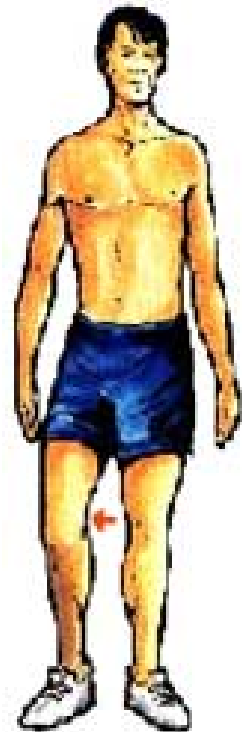
Pies separados  
abdomen  
relajado  
Columna y  
Cabeza en eje.  
Hombros sueltos  
Respiración  
profunda.

## 2. PESO

Traspaso  
de peso de  
un pie a  
otro con  
rodillas  
extendidas.



# EJERCICIOS PARA PERSONAS QUE TRABAJAN EN POSICION DE PIE



**3. PESO  
RODILLAS**  
Traslade el  
peso con las  
rodillas  
flexionadas,  
alternando sin  
levantar  
talones



# EJERCICIOS PARA PERSONAS QUE TRABAJAN EN POSICION DE PIE

## 4. PIES

Pararse en la punta de los pies, luego en los talones, alternar.



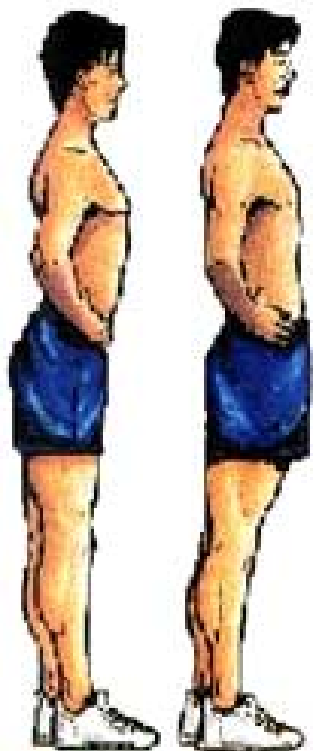
# EJERCICIOS PARA PERSONAS QUE TRABAJAN EN POSICION DE PIE

## 5. PIERNAS

Doblar y estirar las piernas.



# EJERCICIOS PARA PERSONAS QUE TRABAJAN EN POSICION DE PIE



## 6. PELVIS

Mover hacia adelante y atrás la pelvis.

## 7. PELVIS

Cruzar un brazo por atrás llegando con la mano hasta el glúteo contrario, alternar.



# EJERCICIOS PARA PERSONAS QUE TRABAJAN EN POSICION DE PIE



## 8. HOMBROS

Tomarse las manos por la espalda y echar hacia atrás los hombros.



## 9. COLUMNA

Subir un pie más alto que el otro cada cierto tiempo.

## 10. HOMBRO-BRAZO

Bajar una mano lateralmente, sin doblar la columna, alternar (sólo el esfuerzo)

