

MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS



¿QUÉ ES UNA CARGA?

Una carga es cualquier objeto que tiene que ser movido. Incluye también la manipulación de personas como por ejemplo en un hospital, o la manipulación de animales en una clínica veterinaria.

Se consideran también cargas aquellos materiales que son movidos mediante algún mediomecánico, pero que requieren del esfuerzo humano para su colocación o movimiento.



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 dorso-lumbares, para los trabajadores.

La manipulación de cargas menores de 3 kg también puede entrañar riesgos para la salud del trabajador, en este caso trastornos musculoesqueléticos en los miembros superiores generalmente ocasionados por movimientos repetitivos.

Las cargas que pesen **más de 25 kg muy probablemente entrañaran un riesgo en sí mismas** sin la necesidad de que se den condiciones ergonómicas desfavorables.

OTRAS CAUSAS QUE PUEDEN GENERAR ESTE RIESGO



CARACTERÍSTICAS DE LA CARGA

- Demasiado grande, pesada, voluminosa...
- Equilibrio inestable o el contenido es frágil.
- Por su forma puede causar lesiones debido a golpes contra ella.



EXIGENCIAS DE LA ACTIVIDAD

- Esfuerzos frecuentes y prolongados.
- Periodo insuficiente de reposo o recuperación.
- Distancias demasiado grandes de manipulación.
- Ritmo impuesto de trabajo.



ESFUERZO FISICO NECESARIO

- Esfuerzo importante.
- Torsión del tronco.
- Movimiento brusco.
- El cuerpo está en posición inestable.



CARACTERÍSTICAS DEL MEDIO DE TRABAJO

- El espacio sea escaso.
- Suelo desigual, presencia de desnivel.
- Punto de apoyo inestable.
- Temperatura, humedad o circulación del aire inadecuadas.



CARACTERÍSTICAS DEL TRABAJADOR

- Inaptitud física del trabajador.
- Inadecuación de la ropa, calzados u otros efectos personales.
- Insuficiencia o inadaptación de los conocimientos o de la formación.