



RECOMENDACIONES EN MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

Una manipulación inadecuada de las cargas puede dar lugar a numerosas lesiones que afectan, fundamentalmente a la columna vertebral y los músculos próximos. Para prevenirlas es necesario adoptar las recomendaciones siguientes:

- Siempre que sea posible, para el transporte de cargas, utilice los medios mecánicos disponibles del Instituto.
- Inspeccione la carga antes de su manipulación, al objeto de determinar su peso y su forma, o si presenta dificultad de agarre, para poder adoptar así las medidas oportunas.
- Aproxímese a la carga de modo que el centro de gravedad de ésta quede lo más próximo al centro de gravedad de su cuerpo. De esta manera conseguirá una adecuada posición de equilibrio. Tenga los pies ligeramente separados y uno ligeramente adelantado respecto del otro.
- Agarre fuertemente la carga utilizando las palmas de las manos y los dedos. Mantenga los brazos pegados al cuerpo para que sea éste el que soporte el peso.
- Mantenga la espalda recta, y la cabeza ligeramente bajada. Adoptando esta postura la presión ejercida sobre la columna se reparte por toda la superficie de los discos vertebrales, reduciendo así la posibilidad de lesiones.
- Para el levantamiento de la carga utilice las piernas, para ello flexiónelas doblando las rodillas. En esta posición y sin llegar a sentarse tome impulso con los músculos de las piernas y levante la carga.
- Evite torcer el cuerpo con la carga suspendida. Para girarse mueva los pies hasta que el tronco permanezca recto frente al lugar de destino de la carga.

RECUERDE:

- Observe e inspeccione la carga antes de manipularla. Decida los puntos de agarre a partir de su forma, peso y volumen.
- Levante las cargas utilizando la musculatura de las piernas y no con la espalda.
- Mantenga la columna vertebral recta y alineada. Arquear la espalda durante el levantamiento, aumenta la posibilidad de lesionarse.
- Evite torcer la espalda con la carga levantada, gire su cuerpo, mediante pequeños pasos.
- Durante el transporte de una carga, manténgala pegada al cuerpo, sujetándola con los brazos extendidos.
- En el descenso de cargas aproveche su tendencia a la caída. No la levante, límitese a frenar su caída.
- Para acceder a niveles superiores utilice las escaleras manuales o los medios adecuados y seguros para tal fin.
- Antes de proceder a levantar una carga, ha de tener claro donde la va depositar.

NORMAS BÁSICAS EN EL LEVANTAMIENTO DE CARGAS



**PIES SEPARADOS
PIERNAS FLEXIONADAS
ESPALDA RECTA
CARGA CERCA DEL CUERPO
SUJECIÓN FIRME**