



LEVANTAMIENTO, MANEJO Y TRANSPORTE DE CARGAS

La OIT afirma que la manipulación manual es una de las causas más frecuentes de accidentes laborales con un 30- 35% del total de los producidos.

En España, la mayor causa de accidentes de trabajo en el período 2014 fue debida a los sobreesfuerzos. Las estadísticas de accidentes de trabajo y enfermedades profesionales de 2014 recogen un 33% de accidentes de trabajo con baja causados por sobreesfuerzos, muchos de ellos debidos probablemente a la manipulación manual de cargas.

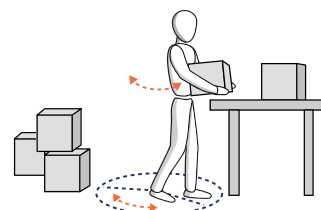
El levantamiento y el transporte son operaciones físicamente agotadoras, y el riesgo de accidente es permanente, en particular de lesión de la espalda y de los brazos. Para evitarlo, es importante poder estimar el peso de una carga, el efecto del nivel de manipulación y el entorno en que se levanta.

Es preciso conocer la manera de elegir un método de trabajo seguro y de utilizar dispositivos y equipo que hagan el trabajo más ligero.

- El objeto debe levantarse cerca del cuerpo, de otro modo los músculos de la espalda y los ligamentos están sometidos a tensión, y aumenta la presión de los discos intervertebrales.
- Deben tensarse los músculos del estómago y de la espalda de manera que ésta permanezca en la misma posición durante toda la operación de levantamiento.
- Acérquese al objeto. Cuanto más pueda aproximarse al objeto, con más seguridad lo levantará.
- Separe los pies para mantener un buen equilibrio. Trate de agarrar firmemente el objeto, utilizando totalmente ambas manos, en ángulo recto con los hombros. Empleando sólo los dedos no podrá agarrar el objeto con firmeza.
- Cuando se gira el cuerpo al mismo tiempo que se levanta un peso aumenta el riesgo de lesión de la espalda. Coloque los pies en posición de andar, poniendo ligeramente uno de ellos en dirección del objeto. Levántelo y desplace luego el peso del

cuerpo sobre el pie situado en la dirección en que se gira.

- Si tiene que levantar algo por encima de los hombros, coloque los pies en posición de andar. Levante primero el objeto hasta la altura del pecho.
- Luego comience a elevarlo separando los pies para poder moverlo, desplazando el peso del cuerpo sobre el pie delantero.



- La altura del levantamiento adecuada para muchas personas es de 70-80 cm. Levantar algo del suelo puede requerir el triple de esfuerzo.
- Las personas que a menudo levantan cargas conjuntamente deben tener una fuerza equiparable. Los movimientos deben de realizarse al mismo tiempo y a la misma velocidad.

Los pesos máximos recomendados el RD. 487/97 sobre manipulación de cargas son los siguientes

	Hombres	Mujeres
Ocasionalmente	40 Kg	-- Kg
Repetidamente	25 Kg	15 Kg



Si le duele la cabeza, no levante absolutamente nada. Una vez pasado el dolor, comience la tarea con cuidado y hágala gradualmente.

Las operaciones de transporte repercuten sobre todo en la parte posterior del cuello y en los miembros superiores, en el corazón y en la circulación.

Los objetos redondos se manejan con dificultad, porque el peso está separado del cuerpo. Cuando se dispone de buenos asideros, se trabaja más fácilmente y con mayor seguridad. Distribuya el peso por igual entre ambas manos.

Las operaciones de transporte manual puedes causar lesiones.

Compruebe si el objeto puede desplazarse mediante una correa transportadora, sobre ruedas o un carrito. Compruebe que no trata de desplazar un objeto demasiado pesado para usted, si existen asideros adecuados, si éstos se encuentran a la distancia apropiada, si hay sitio para levantar y transportar el objeto, si no está resbaladizo el piso, si no hay obstáculos en su camino y si el alumbrado es suficiente. A menos que estén bien concebidos, los escalones, las puertas y las rampas son peligrosos.

Los dispositivos utilizados para facilitar su trabajo deben ser ligeros y de fácil uso, para reducir el esfuerzo y el riesgo de accidentes. Los carritos transportadores, las mesas elevadoras, los transportadores de rodillo y de disco y las correas transportadoras disminuyen el trabajo de desplazamiento.