



## Ficha de levantamiento, manejo y transporte de carga

Una de las principales causas de accidentes en el trabajo son los **sobreesfuerzos**. Muchos de los **sobreesfuerzos** que hacemos es por coger la carga con las manos.

Levantar y transportar la carga son acciones que cansan mucho y que tienen un gran **riesgo** de accidente.

Transportar una carga puede producir **lesiones** en el cuello, en la parte superior del cuerpo (brazos, espalda, hombros), en el corazón y en la **circulación**.

### Para levantar bien una carga se debe:

- Levantar el objeto cerca del cuerpo. Para no dañar la espalda.
- Endurecer los músculos del estómago y de la espalda para que esté siempre en la misma posición.
- Separar los pies para tener mejor equilibrio.
- Agarrar bien el objeto, utilizando las dos manos.
- No girar el cuerpo al mismo tiempo que se levanta la carga para no dañar la espalda.
- Para levantar un objeto por encima de los hombros:
  1. Colocar los pies en posición de andar.
  2. Levantar el objeto hasta la altura del pecho.
  3. Subir el objeto separando los pies y llevar el cuerpo sobre el pie de delante.
- Al levantar una carga con otra persona, ambas deben tener una fuerza parecida y realizarlo al mismo tiempo y con la misma velocidad.

**Sobreesfuerzo:** es hacer más esfuerzo del necesario.

**Riesgo:** es la posibilidad de que alguien sufra un daño.

**Lesión:** es un daño que se produce en alguna parte del cuerpo.

**Circulación:** es el movimiento de la sangre por todo el cuerpo.



Una lesión en el brazo.



Una persona agarra bien el objeto con las dos manos.



- Con dolor de cabeza no se debe levantar ninguna carga. Cuando se quite el dolor de cabeza hay que levantar la carga poco a poco y con cuidado.

**Para evitar las lesiones producidas por transportar la carga con las manos se debe:**

- Intentar transportar la carga con un carrito.
- Comprobar que la carga no es demasiado pesada.
- Comprobar que haya un asa para agarrar la carga adecuada y que esté a una altura apropiada.
- Comprobar si hay sitio para levantar y transportar el objeto.
- Comprobar que el suelo no resbale y no haya obstáculos.
- Comprobar que haya luz suficiente.
- Hay que tener cuidado con los escalones, las puertas y las rampas.
- Las herramientas que sirven para transportar los objetos deben pesar poco y ser fáciles de usar.



Una persona transportando la carga en un carrito.



Almacén sin obstáculos en el suelo.



Utilizar el asa para agarrar la carga.

Este pictograma informa que el texto al que acompaña es de lectura fácil.

La información que se da en el texto es la misma que en el texto original, pero mediante frases cortas, expresiones sencillas e imágenes accesibles.

En el proceso de adaptación a lectura fácil participan personas con dificultades de comprensión lectora.

En muchos lugares de Europa ya se emplea este sistema.

Muchas personas, dicen que con la lectura fácil están mejor informadas.

La adaptación a Lectura Fácil de los textos hace que no se pueda utilizar en toda su extensión las normas de redacción en referencia al Género.



institutolecturafacil.org

#### **Dirección:**

Jorge-Martín Pérez García. Instituto Lectura Fácil

Manuel Gutiérrez Valdés. Instituto Lectura Fácil

#### **Coordinación:**

Inmaculada Llovet García. Instituto Lectura Fácil

Susana Pérez Sualis. Instituto Lectura Fácil

#### **Validación técnica:**

Inmaculada Llovet García. Instituto Lectura Fácil

#### **Adaptación lectura fácil:**

María García Llovet. Cuarto Sector S. Coop. And.

#### **Validación Cognitiva:**

Fernando Celestino Regalado. ANIDI.

Asociación Nazarena de personas con discapacidad intelectual de Dos Hermanas. Sevilla.

José Luis Lineros Chamorro. ANIDI.

Asociación Nazarena de personas con discapacidad intelectual de Dos Hermanas. Sevilla.

Laura Monge Rivero. ANIDI.

Asociación Nazarena de personas con discapacidad intelectual de Dos Hermanas. Sevilla.

Yolanda Rodríguez García. ANIDI.

Asociación Nazarena de personas con discapacidad intelectual de Dos Hermanas. Sevilla.

Consolación Rubio Romero. ANIDI.

Asociación Nazarena de personas con discapacidad intelectual de Dos Hermanas. Sevilla.

#### **Edición y Maquetación:**

Nerea Aragón Ariza. Ediciones Rodio, S. Coop. And.

Susana Pérez Sualis. Ediciones Rodio, S. Coop. And.

**Inclusión Europe:** <http://www.inclusion-europe.eu/>