

SI



- Mantener la carga tan próxima al cuerpo como sea posible. Llevar la carga equilibrada..

POSICIONES Y MOVIMIENTOS PELIGROSOS PARA LA ESPALDA.

- No girar nunca la cintura cuando se tiene una carga entre las manos.



- El levantamiento y transporte de cargas, empujar carretillas o contenedores, etc. ..., deberá hacerse sin brusquedades y evitando siempre el encorvamiento de la espalda hacia atrás.
- Controlar el levantamiento de cargas pesadas, sobre todo cuando se hace por encima de los hombros. Emplear medios mecánicos o hacerlo entre varias personas.
- Comprobar previamente el recorrido por donde se ha de transportar la carga; para que no

existan obstáculos, desniveles, productos resbaladizos, etc., que nos puedan desequilibrar cuando vayamos cargados.

TRABAJO CON HERRAMIENTAS.

- Cuando trabajemos con herramientas pesadas, mantener una posición equilibrada y hacer pausas suficientes para recuperar la fuerza.

GUÍA PARA CONSERVAR LA ESPALDA SANA.

- Evite siempre el ir encorvado.
- No se agache sin doblar las rodillas para levantar un objeto, aunque este sea de poco peso. Sostenga los objetos lo más cerca posible del cuerpo. No se tuerza.
- No adopte una posición laxa cuando esté sentado o conduciendo.
- Manténgase físicamente en forma. Haga ejercicios regularmente. Caminar y nadar son buenos ejercicios.

LEGISLACIÓN.

Real Decreto 487/97, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la manipulación manual de cargas que entrañen riesgos, en particular dorsolumbares, para los trabajadores.

La colección "Riesgos y Recomendaciones Básicas de Seguridad", elaborada por FREMAP, pretende ayudar a las empresas asociadas en el cumplimiento del deber de información a los trabajadores, recogido en el Art. 18 de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales.

No obstante la diversidad de situaciones que en la práctica pueden plantearse, exigen la revisión de los textos que han de ser completados, entre otros, con los resultados de la evaluación de riesgos.

Se recuerda, por otro lado, que el Art. 33 de la citada Ley de Prevención de Riesgos Laborales incluye a los procedimientos de información entre los aspectos que el empresario debe consultar a los trabajadores.

PREVENCIÓN DE LESIONES DORSOLUMBARES EN EL

MANEJO MANUAL DE CARGAS



CONSEJERÍA DE PRESIDENCIA
DIRECCIÓN GENERAL DE FUNCIÓN PÚBLICA

SERVICIO DE PREVENCIÓN COMUNIDAD DE MADRID

Con la colaboración del Área de Prevención de
FREMAP

ELEVACIÓN Y TRANSPORTE MANUAL DE CARGAS.

Cuando en tareas de manipulación de cargas, se sobrepasa la capacidad física o estas tareas sean repetitivas, pueden producirse lesiones en la espalda.

¿POR QUÉ SE PRODUCEN ESTAS LESIONES?

Los huesos, músculos y articulaciones de la espalda pueden dañarse si se someten a esfuerzos superiores a los que en principio están preparados para resistir o si estos esfuerzos son repetitivos.

El esfuerzo de un levantamiento no es sólo el resultado del peso del objeto manipulado, si no que depende también de la posición y forma en que se ejecuta. Como se observa en la figura 1 y 2, el punto A (localizado en la zona lumbar de la espalda) soporta diferentes esfuerzos cuando se levanta un objeto cuyo peso es de 15 Kg.

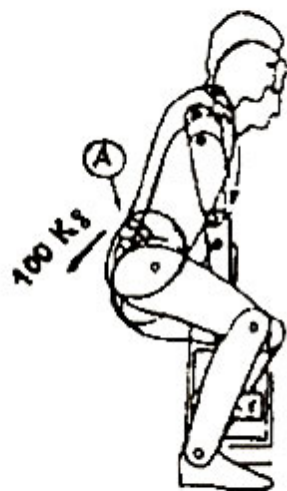


Figura 1. " Forma correcta".

En la figura 1 el esfuerzo que se soporta a la zona "A" es de 100 Kg. y de 350 Kg. en el caso de la figura 2.

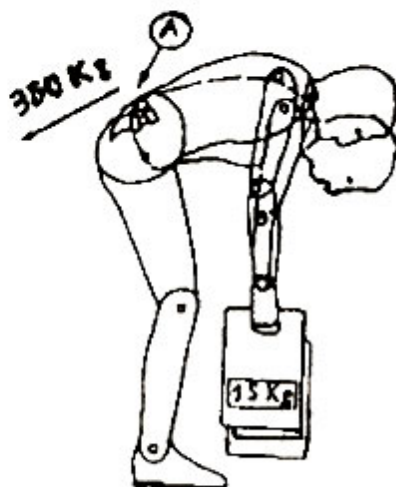


Figura 2. " Forma incorrecta".

¿QUÉ PODEMOS HACER PARA EVITAR ESTOS SOBRESFUERZOS?

1º *Evaluar el trabajo.*

Cuando nos disponemos a levantar un objeto considerado en principio como pesado, debemos tener en cuenta una serie de aspectos:

- ¿peso?
- ¿repetitividad?
- ¿necesidad de ayuda?
- ¿tiene aristas agudas, clavos, etc...?
- ¿es difícil de agarrar?
- ¿distancia a recorrer?

2º *Utilizar la técnica correcta de elevación y transporte.*

- Aproximarse a la carga.
- Asegurar un buen apoyo de los pies manteniéndolos separados.



- Mantener la espalda recta. Doblar las rodillas, no la espalda.



- Utilizar los músculos más fuertes y mejor preparados (brazos y piernas).