

Recomendaciones ergonómicas

Las **Recomendaciones ergonómicas (RE)** son fichas elaboradas por la Unidad de Prevención de Riesgos Laborales relacionadas con las principales medidas a adoptar para la Mejora ergonómica de los Lugares de Trabajo. Se identifican los factores de riesgo ergonómicos más habituales en el Hospital y se informa de las principales recomendaciones a adoptar para evitar y / o minimizar los principales efectos que pueden tener sobre la salud de las personas trabajadoras. **VÉASE ANEXO III.**

¿Cómo se manipula una carga?

RE 001/01 - Introducción / Conceptos básicos



Aprende a identificar cuales son los aspectos de la carga que tienes que tener en Cuenta para hacer una manipulación segura y que no conlleve Merka dorsolumbar.

RE 001/02 - Técnicas para la Manipulación Manual de Cargas



Aprende las técnicas para una correcta Manipulación Manual de Cargas (MMC): Como se Tienen que manipular, qué posturas se Tienen que adoptar, cuales son las zonas optimas de manipulación y cuales son los mitjans mecánicos habituales para el transporte y manipulación de cargas.

RE 001/03 - Cargas especiales

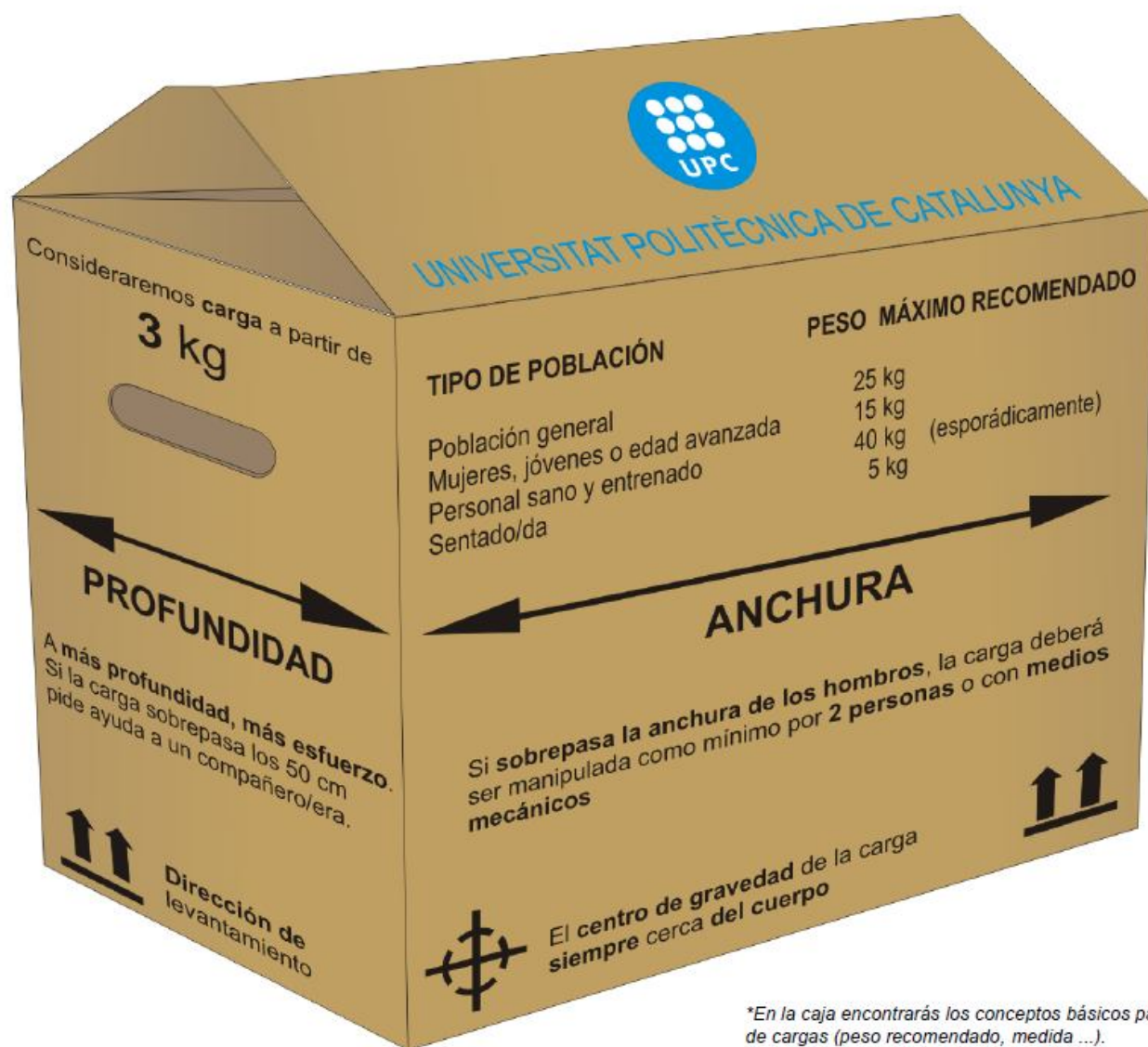


Aprende a identificar las cargas especiales y Conoce las técnicas y equipos para su manipulación (manipulación de cargas en equipo, bidones y Objetos cilindricos, manipulación en posición de SENTADO y cargas voluminosas).

ANEXO III

FICHA RE 001/01-02-03 INTRODUCCIÓN Y TÉCNICAS DE MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGA (CARGAS ESPECIALES)

Introducción a la manipulación manual de cargas



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 dorsolumbares, para los trabajadores”.

(RD 487/1997, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la manipulación manual de cargas que entrañe riesgos, en particular dorsolumbares, para los trabajadores.)

*En la caja encontrarás los conceptos básicos para la manipulación manual de cargas (peso recomendado, medida ...).

ANEXO III

FICHA RE 001/01-02-03 INTRODUCCIÓN Y TÉCNICAS DE MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGA (CARGAS ESPECIALES)



Técnicas de manipulación manual de cargas

Estudia la carga, planifica la ruta de transporte y, si es posible, usa elementos mecánicos

Estudia la carga

Sigue las indicaciones del embalaje referentes a las **características de la carga**: peso, volumen, centro de gravedad, posición de transporte y fragilidad.

Si no hay indicaciones en el embalaje, ten en cuenta: la forma, la dimensión, el peso aproximado, las zonas de agarre y los posibles puntos peligrosos. Es recomendable que intentes levantar primero un lado, ya que no siempre la dimensión de la carga ofrece una idea exacta de su peso real.



Planifica la ruta de transporte

Debes tener previstos la **ruta de transporte** y el **punto de destinación final**. Retira los materiales que entorpezcan el paso.

¿Dispones de elementos mecánicos?

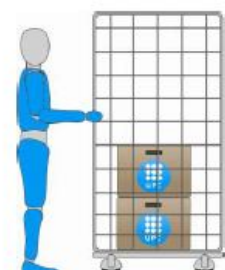
Cuando debas manipular una carga, **utiliza**, siempre que sea posible, **equipos mecánicos o manuales que faciliten el levantamiento**. **Pide ayuda a otras personas** si el peso y/o el volumen de la carga son superiores a los recomendados.



Recuerda que debes utilizar **equipos de protección individual** siempre que manipules cargas



Cargas pequeñas-medianas



Cargas medianas-grandes



Cargas grandes (mobiliario, paneles, cristales)

Hospital Regional Universitario Carlos Haya de Málaga y CRTS

Fuente: Universidad Politécnica de Cataluña.

Unidad de Prevención 3.7.

Página 3 de 12

ANEXO III

FICHA RE 001/01-02-03 INTRODUCCIÓN Y TÉCNICAS DE MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGA (CARGAS ESPECIALES)

Técnicas de manipulación manual de cargas



La inclinación del tronco sin flexionar las piernas es la causa más frecuente de dolores lumbares agudos

Levantar una carga



ANEXO III

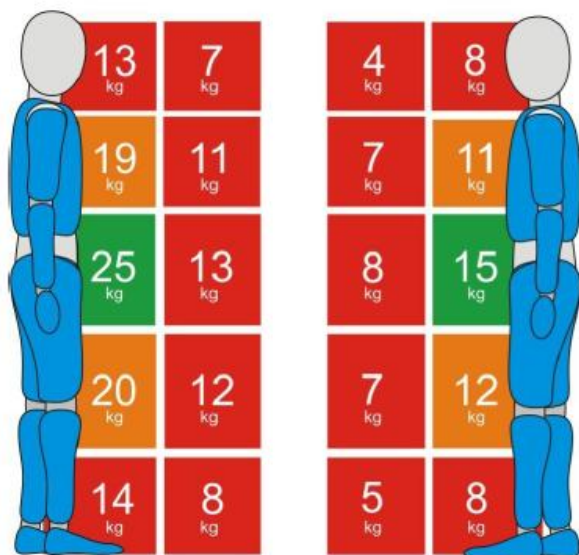
FICHA RE 001/01-02-03 INTRODUCCIÓN Y TÉCNICAS DE MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGA (CARGAS ESPECIALES)



Cuando transportes una carga mantén la **espalda recta** y la **carga cerca del cuerpo**

Transportar una carga

La carga se debe transportar lo más **cerca posible del cuerpo**.



HOMBRE

MUJER

En la imagen, se muestran las **posibles zonas de manipulación manual de cargas** y el **peso que se recomienda no sobrepasar en cada zona (por género)**.

Para ambos sexos, la zona óptima se sitúa al nivel de la cintura y cerca del cuerpo. En esta zona podemos manipular el peso máximo con el mínimo esfuerzo (25 kg para los hombres y 15 para las mujeres).

Si cambias de zona (como puedes ver en la imagen), deberás reducir el peso de la carga para garantizar tu seguridad y tu salud.

- Zona óptima** para la manipulación manual de cargas
- Zona regular** para la manipulación manual de cargas
- Zona no adecuada** para la manipulación manual de cargas



A medida que la **distancia de la carga respecto al cuerpo** va aumentando, también se irá **reduciendo** tu **capacidad** para manipularla (**deberás realizar más esfuerzo**).

ANEXO III

FICHA RE 001/01-02-03 INTRODUCCIÓN Y TÉCNICAS DE MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGA (CARGAS ESPECIALES)

Técnicas de manipulación manual de cargas



Cuando debas **depositar una carga en altura**, prevé que no haya obstáculos que entorpezcan la manipulación

Depositar una carga en altura



Si no hay un punto de apoyo, eleva la carga hasta la cintura y, haciendo un pequeño receso, levántala (como los deportistas de levantamiento de pesas).

Hospital Regional Universitario Carlos Haya de Málaga y CRTS

Fuente: Universidad Politécnica de Cataluña.

Unidad de Prevención 3.7.

Página 6 de 12

ANEXO III

FICHA RE 001/01-02-03 INTRODUCCIÓN Y TÉCNICAS DE MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGA (CARGAS ESPECIALES)

Manipulación manual de cargas especiales



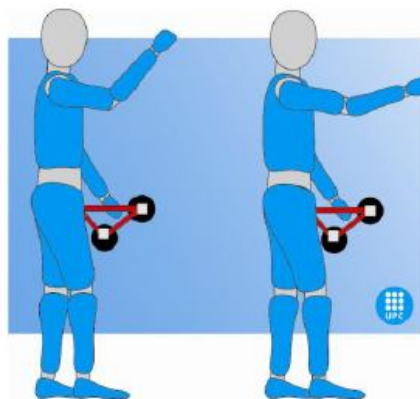
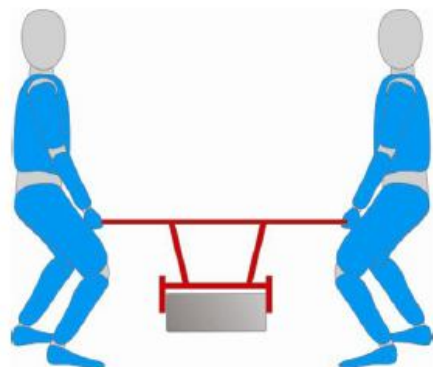
Siempre que sea posible **pide ayuda a un compañero/a** para mover **cargas de volumen o peso especiales**

Manipulación de cargas en equipo

- Cuando una carga sea de **peso excesivo**, **pide ayuda** a algún compañero/a.
- Para manipular una carga en equipo se necesita **sincronización** para **evitar que una persona levante antes que la otra** y que la carga se desequilibre y caiga.
- Antes de empezar el levantamiento, se debe **planificar el recorrido**.
- Cuando se transporte la carga, se debe **caminar con cuidado y evitar los baches** y otros obstáculos. En caso de ser inevitable caminar por zonas irregulares, la persona que va delante deberá informar a su pareja.

El uso de equipamiento auxiliar (pinzas, ventosas) para el transporte de materiales de forma colectiva **reduce los riesgos asociados al sistema muscular y esquelético**.

No obstante, debes recordar la necesidad de mantener la correcta posición del cuerpo.



Recuerda que debes utilizar **equipos de protección individual** siempre que manipules cargas.

El uso de **elementos auxiliares** al mover cargas pesadas o de difícil manipulación (por ejemplo, cristales de ventanas o adoquines), **reduce el riesgo de lesiones y accidentes**.

ANEXO III

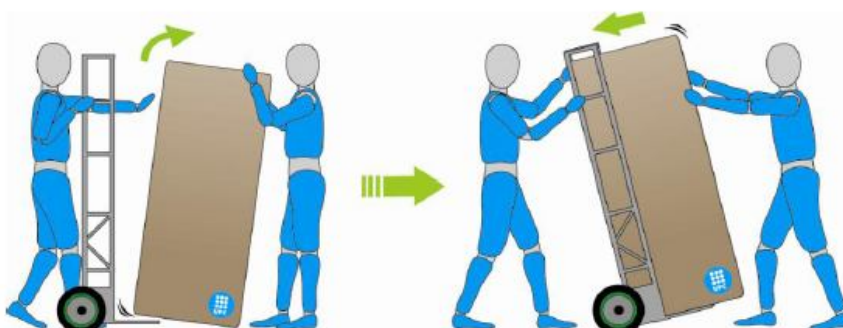
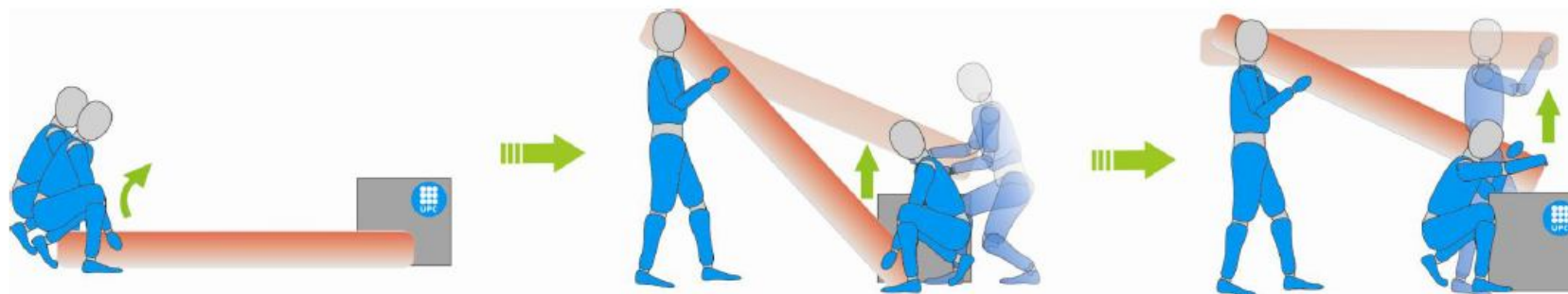
FICHA RE 001/01-02-03 INTRODUCCIÓN Y TÉCNICAS DE MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGA (CARGAS ESPECIALES)

Manipulación manual de cargas especiales



Antes de mover cargas en equipo, se debe designar un **portavoz**

Técnicas para la manipulación manual de cargas en equipo



Importante

- Designar a una persona para que sea **portavoz del equipo**.
- Determinar un **conjunto de órdenes** como: "arriba", "abajo", "stop", "caminando".
- **Seguir las órdenes** del portavoz del equipo.
- Si no habéis manipulado cargas en equipo, hacer primero una **prueba de levantamiento** con cargas poco pesadas o de fácil manipulación.



ANEXO III

FICHA RE 001/01-02-03 INTRODUCCIÓN Y TÉCNICAS DE MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGA (CARGAS ESPECIALES)

Manipulación manual de cargas especiales



Cargas en equipo



Bidones y objetos cilíndricos



Sentado/a



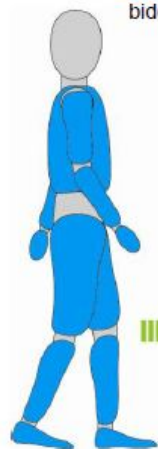
Cargas especiales

Utiliza, siempre que sea posible, **medios mecánicos** para reducir la fuerza a realizar y la adopción de posturas forzadas

Manipulación de bidones y objetos cilíndricos

Utiliza medios mecánicos para la manipulación de bidones. Si los bidones están vacíos o tienen una cantidad de líquido pequeña, sigue las siguientes indicaciones:

Sitúate **cerca** del bidón



Coloca **las manos** sujetando con firmeza el **borde superior**



Inclina el bidón ligeramente hacia el cuerpo para desplazarlo



Sitúate a su **lado**



Cuando se alcance el **punto de equilibrio**, deja de inclinar el bidón y hazlo girar sobre su base



Elementos mecánicos para la manipulación de bidones

Si excepcionalmente se tiene que empujar un bidón, hazlo **por la parte de atrás**. No utilices esta técnica en **pendientes**.



ANEXO III

FICHA RE 001/01-02-03 INTRODUCCIÓN Y TÉCNICAS DE MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGA (CARGAS ESPECIALES)

Manipulación manual de cargas especiales



Cargas en equipo



Bidones y objetos cilíndricos



Sentado/a



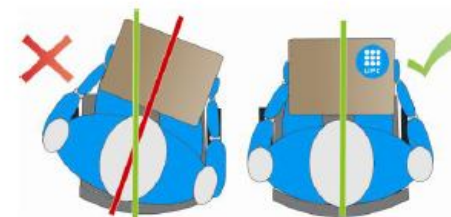
Cargas especiales

Siempre que sea posible, evita la manipulación manual de cargas en postura de sentado/a

Manipulación de cargas en postura de sentado/a

Aunque la manipulación de cargas se debe realizar siempre que sea posible en posición de pie, se tiene que tener en cuenta que **no se deben manipular cargas de más de 5 kg en posición de sentado/a**.

Recuerda que **la capacidad** de manipulación de cargas **en posición de sentado/a es menor** que de pie, ya que no se puede hacer fuerza con las piernas.



No gires el tronco cuando manipules una carga en posición de sentado/a. Aprovecha que **tu silla puede girar**.



Evita la manipulación manual de cargas en posición de sentado/a (lejos del cuerpo, por encima de los hombros o al nivel del suelo).

Recuerda

La manipulación de cargas en posición de sentado/a **aumenta el riesgo** de sufrir problemas de espalda, ya que la posición de la columna no está en su estado natural.

ANEXO III

FICHA RE 001/01-02-03 INTRODUCCIÓN Y TÉCNICAS DE MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGA (CARGAS ESPECIALES)

Manipulación manual de cargas especiales



Cargas en equipo



Bidones y objetos cilíndricos



Sentado/a



Cargas especiales

Utiliza **elementos auxiliares** para la manipulación de **cargas especiales**

Cargas sin asa

Para levantar o transportar cargas dificultosas que no tengan asas es necesario el uso de **ayudas auxiliares**.

- Accesorios de agarre para el transporte de **cajas sin asas**.
- Accesorios de agarre adecuados para el transporte de **objetos con bordes cortantes** y de difícil sujeción.
- **Ventosas** para manipular materiales planos o planchas.
- **Correas** para levantar y mover objetos voluminosos y pesados.
- **Mantas o alfombras** para desplazar mobiliario.



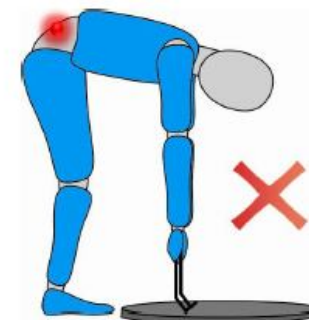
El uso de **elementos auxiliares** para mover cargas pesadas, voluminosas o poco manejables, **facilita la manipulación** y **reduce el riesgo de lesiones y accidentes**.

Manipulación de tapas de registro o arquetas

Evitar abrir las tapas de registro utilizando ganchos y/o picos



Utilización de ganchos y/o picos



El uso de **elementos auxiliares** (como palancas con ruedas) reduce la fuerza necesaria para manipular las tapas y **evita la adopción de posturas inadecuadas** (inclinarse y agacharse)

ANEXO III

FICHA RE 001/01-02-03 INTRODUCCIÓN Y TÉCNICAS DE MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGA (CARGAS ESPECIALES)

Manipulación manual de cargas especiales



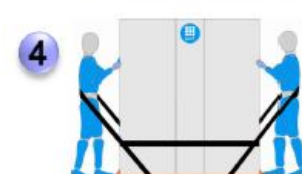
Cargas en equipo



Bidones y objetos cilíndricos

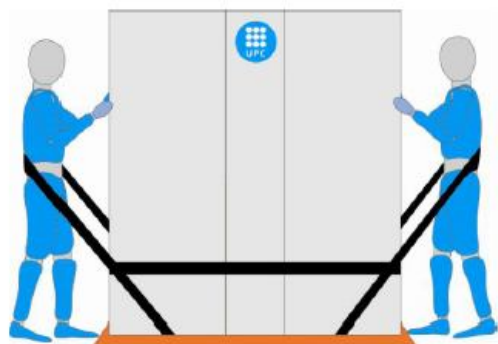


Sentado/a



Cargas especiales

Utiliza **elementos auxiliares** para la manipulación de cargas especiales y comprueba la carga antes de manipularla



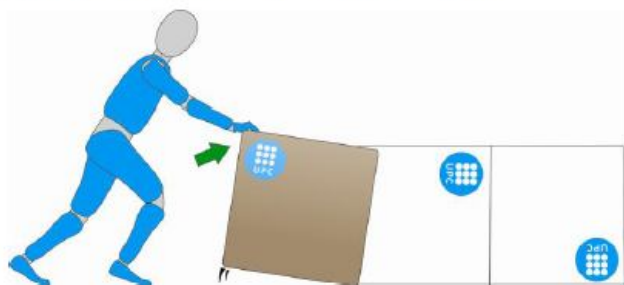
Las cargas de gran volumen o peso excesivo tendrán que ser manipuladas, siempre que sea posible, **sin levantarlas del suelo.**

Manipulación manual de cargas usando **correas de levantamiento** y **alfombra** para **mejorar el deslizamiento** de la carga.



Antes de realizar esta operación, **planifica el recorrido y comprueba que no hay personas ni materiales en el trayecto.**

Manipulación manual de cargas usando la **fuerza de las piernas** y **con la espalda recta.**



Manipulación manual de cargas **aprovechando el desequilibrio de la carga.**

Esta técnica únicamente se puede realizar en función del **contenido de la carga** (cargas que por sus características no pueden ser dañadas).