



Manipulación de cargas

Atención a la columna

Ojo! Una mala postura puede ocasionar lesiones en la columna.



Únicamente con una correcta posición de tu columna podrás levantar adecuadamente una carga.

LOS TRABAJADORES TIENEN DERECHO A UNA PROTECCIÓN EFICAZ EN MATERIA DE SEGURIDAD y SALUD EN EL TRABAJO.



ARTICULO 14. Ley de prevención de riesgos laborales (Ley 31/1995 de 8 de noviembre)

NORMAS PREVENTIVAS BÁSICAS

La manipulación y el transporte de cargas constituye un problema específico que puede provocar molestias o lesiones, sobre todo en la espalda, siendo un factor importante de sobrecarga muscular.

Por ello, en las operaciones de manipulación de cargas manuales, los trabajadores/as deben emplear una técnica de levantamiento adecuada a este tipo de esfuerzos. Las técnicas de levantamiento, tienen como principio básico mantener la espalda recta y hacer el esfuerzo con las piernas.



Apoya los pies firmemente

Separa los pies a una distancia aproximada de 50 cm uno de otro



Dobla la cadera y las rodillas para coger la carga



Mantén
la espalda
recta



ALGUNOS CONSEJOS ÚTILES



Nunca gires el cuerpo
mientras sostienes una
carga pesada

No hay cosa que lesione más
rápidamente una espalda que
una carga excesiva



Mantén la carga tan cerca del
cuerpo como sea posible, pues
aumenta mucho la capacidad de
levantamiento.

(c) INSH



No levantes una carga
pesada por encima de la
cintura en un solo
movimiento



Aprovecha el peso del cuerpo de manera efectiva
para empujar los objetos y tirar de miento ellos.



Mantén los brazos pegados al cuerpo y lo más tensos posible



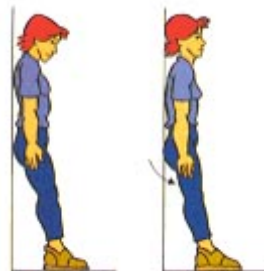
Cuando las dimensiones de la carga lo aconsejen, no dudes en pedir ayuda a tu compañero

RECOMENDACIONES

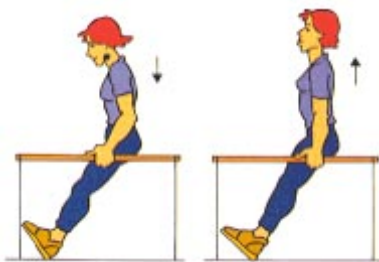
EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO MUSCULAR



Salte arriba y abajo con los brazos y piernas abiertos



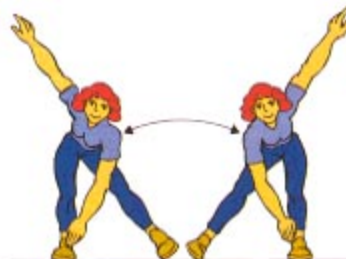
Apoyado en la pared, contraiga los músculos abdominales y glúteos, e intente deslizar lentamente la espalda hacia abajo



Apoye las manos, estire los brazos y con la espalda recta suba y baje el cuerpo



Apóyese en la punta del pie, con la mano en la pared e intente flexionar la rodilla alternando las dos piernas





Separe bien los pies, mire al frente y flexione la pierna derecha, hasta tocar el pie derecho con la mano izquierda. Después, hágalo a la inversa

AUTOVALORACIÓN

1. En tu jornada de trabajo levantas manualmente pesos de:

0-5 kg

6-15 kg

>15 kg

durante:

<2h

2-6 h

>6 h

2. ¿Has tenido algún problema de columna?

sí

no

3. ¿Aplicabas las medidas aquí mencionadas para el cuidado de la columna en el manejo de las cargas?

sí

no

4. En caso negativo. ¿Crees que podrás poner en práctica los consejos que aquí te mencionamos?

sí

no

5. ¿Es posible para ti realizar todos los días los ejercicios para la espalda que aquí te sugerimos?

sí

no



COMISIÓN SECTORIAL DE SERVICIOS

PLAN DE ACTUACIONES 1996-1999

1ª FASE

1. Posturas
2. PVD
3. Esfuerzos
4. Factores de riesgo de accidentalidad
5. Factores de riesgo de contraer EEPP.

2ª FASE

1. Servicios de limpieza (excluido saneamiento público)
2. Personal docente

3ª FASE

1. Factores de riesgo laboral de la mujer trabajadora del Sector Servicios. Protección de la maternidad.
2. Factores de riesgo psicosocial en el sector servicios.

