

## ALIGERA LA CARGA

Los trastornos musculoesqueléticos (TME) constituyen el problema de salud relacionado con el trabajo más común en la UE, afectando al 53% de los trabajadores. En España, este porcentaje es aún mayor: un 73,9% de los trabajadores se quejan de dolores o molestias musculoesqueléticos provocados por el trabajo que realizan.

Aunque los trastornos musculoesqueléticos afectan principalmente a la espalda, cuello, hombros y extremidades superiores, también pueden darse en las inferiores.

Habitualmente, los TME no son consecuencia de un único factor de riesgo. Por ejemplo: los trastornos de las extremidades superiores e deben a la combinación de la postura de la extremidad, la fuerza realizada, la repetición y la falta de pausas adecuadas. Otros muchos factores pueden incrementar el riesgo de TME, como el calor o el frío, y factores de tipo organizativo o psicosocial, como la presión de tiempos, el estilo de mando o el estrés. Por consiguiente, es necesario abordar la evaluación de los riesgos de TME con un modelo integral.



## IDEAS GENERALES

Se entenderá por 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.

A efectos prácticos se considerarán cargas los objetos que pesen más de 3 Kg. En general el peso máximo que se recomienda no sobrepasar es de 25 Kg. En mujeres, jóvenes o mayores: 15 Kg. En circunstancias especiales, trabajadores sanos y entrenados físicamente podrían manipular cargas de hasta 40 Kg., siempre que la tarea se realice de forma esporádica y en condiciones seguras.

## PARA MÁS INFORMACIÓN...

- ✓ RD 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.

Fuente imágenes:



## Elaborado por:

Servicio de Prevención y Salud Laboral de Madrid  
Consejo Superior de Investigaciones Científicas  
C/ Serrano 113 posterior, 28006 Madrid  
Teléfonos: 915 680 004 / 005  
[spsl.madrid@csic.es](mailto:spsl.madrid@csic.es)



# MANIPULACION DE CARGAS



Servicio de Prevención y  
Salud Laboral de Madrid

## NORMAS PREVENTIVAS BÁSICAS

Una mala postura puede ocasionar lesiones en la columna. Únicamente con una correcta posición de tu columna podrás levantar adecuadamente una carga.

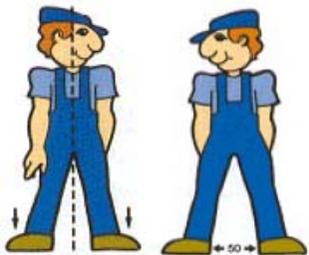


X



Mantén recta la espalda

La manipulación y el transporte de cargas constituyen 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.



Mantén las piernas ligeramente separadas para equilibrar el cuerpo



Flexiona las rodillas para facilitar el levantamiento de cargas

## CONSEJOS ÚTILES



No gires el cuerpo si sostienes una carga pesada



No cargues de manera excesiva



Mantén la carga tan cerca del cuerpo como sea posible



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



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



Mantén los brazos pegados al cuerpo lo más tensos posible



No dudes en pedir ayuda a un compañero si las dimensiones de la carga lo aconsejan

## COMO CONSERVAR LA ESPALDA SANA

- ✓ Evite 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

## POSICIONES Y MOVIMIENTOS PELIGROSOS PARA LA ESPALDA

- ✓ No girar nunca la cintura cuando se tienen 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, zonas resbaladizas, etc., que nos puedan desequilibrar cuando vayamos cargados.

...Y si tienes síntomas de problemas de espalda consulta a la Unidad de Vigilancia de la Salud/Medicina del Trabajo