

MANIPULACION DE CARGA

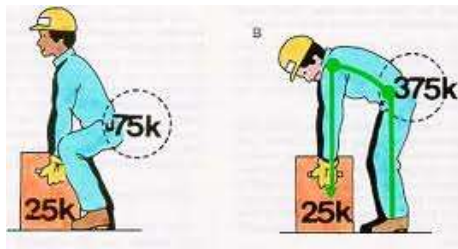
La mayoría de las actividades que se desarrollan en el trabajo que diariamente implican la necesidad de manejar cargas. Lo que es tan habitual y aparentemente inofensivo, puede llegar a ser una fuente de riesgos y poner en peligro nuestra salud y la de los demás. La manipulación manual de cargas origina diferentes situaciones de riesgos y muchas de ellas pueden ocasionar problemas, generalmente de tipo dorsolumbar.

El objetivo de este manual es dar a conocer el origen, causa y efecto que para la seguridad y la salud de los trabajadores pueden producir los esfuerzos debidos a movimientos manuales de cargas, informando a su vez sobre la técnica más adecuada para una correcta manipulación, elevación y transporte de dichas cargas.

Definimos carga como cualquier objeto susceptible de ser movido. Se considerarán también carga los materiales o equipos que se manipulen por medios mecánicos, pero que requieran aún del esfuerzo humano para moverlos o colocarlos en su posición definitiva.

Manipulación de cargas

Se entiende por manipulación 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 modo de indicación general, el peso máximo que se recomienda no sobrepasar es de 25 Kg. 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.



Los riesgos más frecuentes por la incorrecta manipulación de cargas son:

- Caídas de objetos en manipulación Originadas por la inestabilidad de los objetos manipulados, o por las características de la carga.
- Caídas a distinto y mismo nivel Producidas por las irregularidades del terreno, falta de visión durante el transporte, dificultades de paso, etc
- Golpes, quemaduras o cortes con objetos o herramientas Como consecuencia de manipular objetos sin guantes, que estos objetos se encuentren muy degradados o a altas temperaturas.
- Sobreesfuerzos Esfuerzos que sobrepasan la capacidad de funcionamiento normal del organismo al manipular cargas de peso/volumen excesivo, o de forma incorrecta.

- Fatiga física Ocasionada por la manipulación reiterada de la carga, o por un largo período de sujeción de la misma.



Lesiones dorsolumbares

Se producen por posturas, ejercicios o esfuerzos realizados de forma inadecuada y/o malos hábitos durante la operación de manejo manual de cargas. Los más frecuentes son:

- Lumbalgia Dolor localizado en la región lumbar.
- Ciática Inflamación dolorosa del nervio ciático que comienza en la región lumbar y se irradia a glúteos, pierna e incluso pie.
- Hernia discal Es la dislocación del disco intervertebral. Puede producir dolor intenso, que se irradia desde la zona lumbar hasta el pie, pudiendo ocasionar pérdida de fuerza del nervio afectado.

Manipulación de cargas

Si la carga que se va a manipular se encuentra en el suelo o cerca del mismo, se utilizarán las técnicas de manejo de cargas que permitan utilizar los músculos de las piernas más que los de la espalda. Para levantar una carga, se aconseja seguir los siguientes pasos:



- Planificar el levantamiento: Siempre que sea posible, utilizar ayudas mecánicas. Solicitar ayuda a otras personas si el peso de la carga es excesivo o se han de adoptar posturas incómodas durante el levantamiento.
- Tener prevista la ruta de transporte y destino final.
- Colocación de los pies: Pies separados, uno más adelantado que el otro en la dirección del movimiento.
- Postura de levantamiento. Doblar las piernas manteniendo la espalda derecha.
- Agarre firme. Sujetar firmemente la carga empleando ambas manos y pegarla al cuerpo.

Cuando sea necesario cambiar el agarre, hacerlo suavemente, apoyando la carga.



- Levantamiento suave Levantar suavemente por extensión de las piernas, con la espalda recta, sin dar tirones ni mover la carga de forma brusca o rápida.
- Evitar los giros Procurar no efectuar nunca giros, mejor mover los pies para colocarse en la postura adecuada.
- Carga pegada al cuerpo. Mantener la carga pegada al cuerpo durante el levantamiento y el trayecto.
- Depósito de la carga. Si la altura de la ubicación de la carga es la de los hombros o superior, apoyar la carga a medio camino, haciendo levantamientos espaciados.

Depositar la carga y después ajustarla, si es necesario.

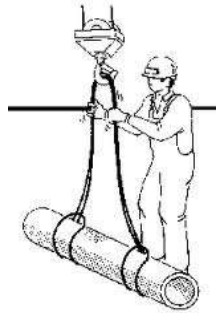
Equipos de protección personal

Debe tenerse en cuenta que los equipos de protección individual no pueden interferir en la capacidad para realizar movimientos, ni disminuir la destreza manual.

- Para evitar golpes y fracturas, se protegerán los pies con calzado adecuado.
- Para manipular objetos que puedan producir cortes, quemaduras o erosión, se utilizarán guantes de protección.

No se debe olvidar cumplir con los siguientes puntos:

- Manipular las cargas cerca del cuerpo.
- Planificar los trabajos a realizar.
- Utilizar los equipos de protección adecuados.
- Empujar la carga de frente mejor que arrastrarla de espalda.
- En caso de manipular cargas en posición de sentado, éstas no deben sobrepasar los 5 Kg., siempre que se manipulen en la zona próxima al tronco.
- Cuando la carga sea pesada, voluminosa o difícil de sujetar se aconseja llevar a cabo las siguientes actuaciones:
 - Uso de ayudas mecánicas
 - Reducción o distribución del peso de la carga.
 - Organización del trabajo.
- PROHIBIDO transportar personal en los equipos de trabajo de elevación o transporte de cargas.

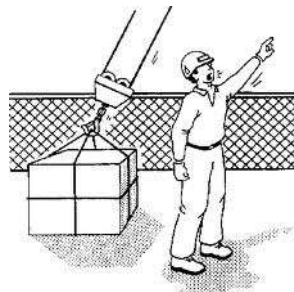


Sistemas de Amarre

Para la suspensión de cargas se utilizarán siempre eslingas con su placa de identificación que contenga los siguientes datos:

- Material de fabricación.
- Carga máxima de utilización (en Kg o Tm).
- Nombre del fabricante.
- Año y mes de fabricación.

Para este tipo de trabajos se recomienda:



- Utilizar sólo eslingas perfectamente identificadas.
- No utilizar eslingas deterioradas o con nudos.
- Antes de utilizar una eslinga, conocer la capacidad portante de la estructura de la que se va a colgar.
- En el amarre, cuanto mayor es el ángulo que forman las eslingas, menor será su resistencia.
- Proteger la eslinga contra aristas y ángulos vivos.
- En caso de utilizar cuatro puntos de sujeción, no cruzar nunca las eslingas.
- Balizar la zona de trabajo durante el proceso de elevación y amarre.
- Los equipos suspendidos en zonas transitables o cercanas al público, contarán con elementos de seguridad complementarios (eslingas, cadenas o cables), tanto en el equipo como en sus piezas desmontables.