

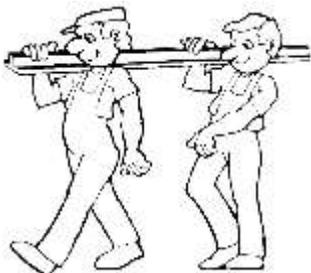
## SITUACIONES ESPECIALES

### ● Manipulación de cargas en Postura sentado



- ✎ No se deben manipular cargas de más de 5 Kg
- ✎ Siempre se han de manipular en una zona próxima al tronco.
- ✎ Evitar la manipulación a nivel del suelo o por encima de los hombros.
- ✎ Evitar los giros e inclinaciones del tronco.

### ● Manipulación de cargas en equipo.



- ✎ Cuando se maneja una carga entre dos o más personas, las capacidades individuales disminuyen, debido a la dificultad de sincronizar los movimientos.

#### En un equipo de dos personas:

- ✎ La capacidad de levantamiento es de 2/3 de la suma de las capacidades individuales.

#### En un equipo de tres personas:

- ✎ La capacidad de levantamiento se reduce a la mitad de la suma de las capacidades individuales.

## BIBLIOGRAFÍA

- ✎ Ley 31/1995 de 8 de noviembre de Prevención de Riesgos Laborales.
- ✎ RD 487/1997 de 14 de abril por el que se establecen las Disposiciones Mínimas de Seguridad y Salud relativas a la manipulación manual de carga.
- ✎ Guía técnica para la evaluación y prevención de los riesgos relativos a la manipulación manual de cargas del INSHT.

LAS LESIONES PRODUCIDAS POR SOBRECARGAS FÍSICAS REPRESENTAN ENTRE EL 25% Y EL 30% DE LOS ACCIDENTES DE TRABAJO.



## MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

(1ª Parte)

25

## Prevención Riesgos Laborales

### Sección Sindical de CGT

Plaza del Pilar (Ayuntamiento) Planta 4ª

Tífono. 976 721239

Fax 976 724734

E-Mail: [cgt@ayto-zaragoza.es](mailto:cgt@ayto-zaragoza.es)

Delegados de Prevención

Isabel López Mauleón

Clara Lidón Lizama

DL Z-2052-06



## DEFINICIÓN DE CARGA

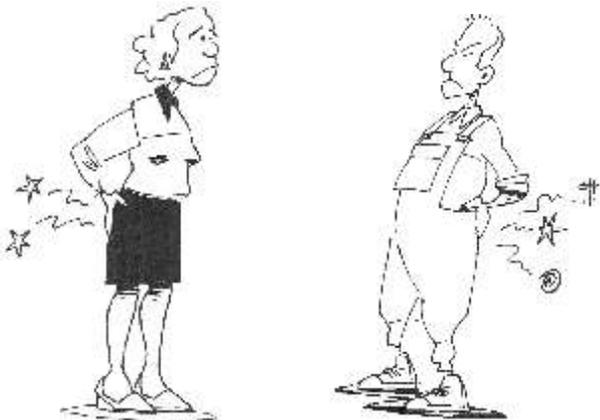
Cualquier ser ya sea animado ( persona o animal) o inanimado (cualquier objeto), susceptible de ser movido.

## QUÉ SE ENTIENDE POR MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS:

Cualquier operación de transporte o sujeción de una carga por parte de uno o varios trabajadores, como el levantamiento, colocación, empuje, tracción o desplazamiento, que por sus características o condiciones ergonómicas inadecuadas, entraña riesgos en particular dorsolumbares, para los trabajadores.

## RIESGOS ASOCIADOS

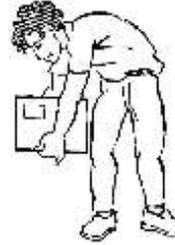
- × Golpes y atrapamientos
- × Caídas de personas
- × Contactos térmicos
- × Cortes y pinchazos.
- × Fatiga física
- × Lesiones por sobreesfuerzos y movimientos repetitivos especialmente en los miembros superiores y lesiones dorsolumbares.



## FACTORES DE RIESGO

### Factores ligados a la tarea

- Esfuerzo físico.
- Duración de la tarea.
- Frecuencia .
- Posturas de manejo.
- Pausas.
- Repetitividad.



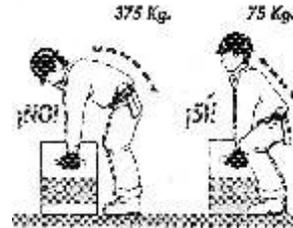
### Factores ligados a la carga

- Peso.
- Forma y volumen.
- Asas.
- Descompensada.
- Difícil de alcanzar



### Factores ligados a las personas

- Falta de experiencia.
- Compleción física.
- Edad.
- Historial médico.
- Ropa inadecuada.



### Factores ligados al ambiente de trabajo

- Espacio insuficiente
- Suelo desigual
- Calor o frío.
- Iluminación insuficiente.
- Corrientes de aire.
- Superficies resbaladizas.
- Vibraciones.



## TIPOS DE MANIPULACIÓN DE CARGAS QUE PUEDEN GENERAR RIESGOS

### Cargas de más de 3 kg

☛ si se manipulan en condiciones ergonómicas desfavorables:

- Alejada del cuerpo.
- Posturas inadecuadas.
- Condiciones ambientales desfavorables.
- Suelos inestables.

En condiciones ergonómicas favorables, no se deben sobrepasar:

☛ Cargas de más de 25Kg en general.

☛ Cargas de más de 15 kg en mujeres, trabajadores jóvenes o mayores y personas de mayor protección.

☛ Cargas de más de 40Kg, solo en situaciones esporádicas, en trabajadores sanos y entrenados y en condiciones absolutamente seguras.

CUANDO SE PUEDAN SOBREPASAR ESTOS VALORES, SE TOMARÁN LAS MEDIDAS PREVENTIVAS OPORTUNAS DE FORMA QUE EL TRABAJADOR NO MANIPULE LAS CARGAS..