

**\* RECOMENDACIONES GENERALES  
PARA MANIPULAR MANUALMENTE  
UNA CARGA:**

✦ Apoya los pies firmemente



✦ Separa los pies unos 50 cm uno de otro.



✦ Dobla la cadera y las rodillas para coger la carga.



✦ Mantén la espalda recta.



✦ No gires el tronco mientras sostienes la carga.



✦ Mantén la carga cerca del cuerpo.



Peso teórico recomendado en función de la zona de manipulación

Altura en la cabeza	13 Kg.	7 Kg.
Altura en el hombro	19 Kg.	11 Kg.
Altura en el codo	25 Kg.	13 Kg.
Altura en los nudillos	20 Kg.	12 Kg.
Altura de media pierna	14 Kg.	8 Kg.

**BIBLIOGRAFÍA**

- ✍ Ley 31/1995 de 8 de noviembre de Prevención de Riesgos Laborales.
- ✍ Real Decreto 487/1997 de 14 de abril.
- ✍ Guía técnica del INSHT.



**MANIPULACIÓN  
MANUAL DE CARGAS  
(2ª Parte)**

**26**

**Prevención  
Riesgos  
Laborales**



**Sección Sindical de CGT**

Plaza del Pilar (Ayuntamiento) Planta 4ª

Tlfno. 976 721239

Fax 976 724734

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

Delegadas de Prevención

Isabel López Mauleón

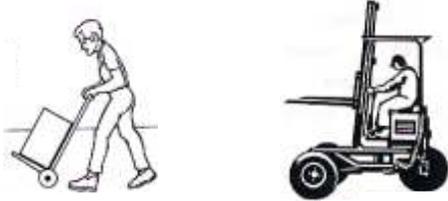
Clara Lidón Lizama

**DL Z-2052-06**

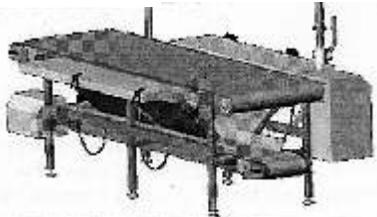
Cuando la manipulación de cargas no puede evitarse, el empresario debe evaluar los riesgos y reducirlos a un nivel tolerable mediante las medidas técnicas u organizativas adecuadas:

### \* MECANIZACIÓN DE LOS PROCESOS:

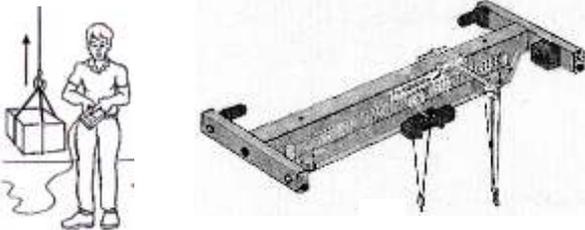
☛ Carretillas elevadoras y carretillos de mano



☛ Cintas transportadoras



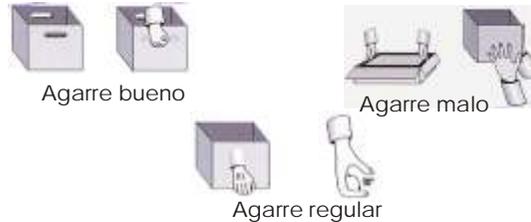
☛ Grúas y Puentes grúa



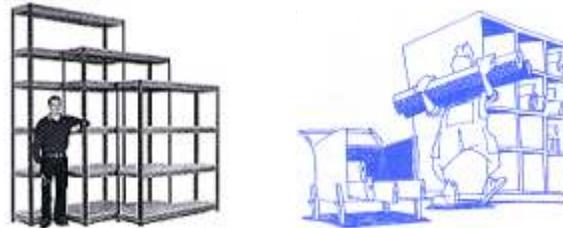
- ☛ Mesas giratorias
- ☛ Mesas regulables en altura.

### \* ACTUACIONES SOBRE LA ORGANIZACIÓN DEL TRABAJO:

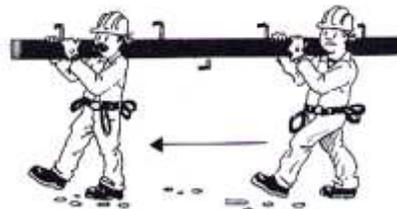
☛ Reducción o rediseño de la carga, modificando tamaño, agarres.



☛ Reducción de altura en estanterías y almacenamiento de elementos más pesados en alturas favorables.



☛ Levantamiento en equipo.



- ☛ Rotación del personal
- ☛ Establecimiento de pausas
- ☛ Reducción de los desplazamientos

### \* FORMACIÓN E INFORMACIÓN SOBRE:

- ☛ Los riesgos para la salud del trabajador
- ☛ El uso correcto de las ayudas mecánicas
- ☛ El uso correcto de los equipos de protección individual
- ☛ El peso y el centro de gravedad de la carga.
- ☛ Técnicas seguras para una correcta manipulación de cargas

### \* VIGILANCIA DE LA SALUD:

- ☛ A través de protocolos médicos **Específicos.**

Las técnicas de levantamiento de cargas, tienen como principio básico mantener la espalda recta y hacer el esfuerzo con las piernas.