



Boletín N° 1

MANEJO MANUAL DE CARGAS

A menudo tenemos bultos que hay que levantar, desplazar (bien empujando o bien tirando de ellos), transportar o colocar y, si lo hacemos de forma incorrecta puede causarnos lesiones serias, llegando en ocasiones a incapacitarnos para el trabajo.

Cuando manejamos una carga, se producen tensiones en diferentes partes de nuestro cuerpo, siendo la zona lumbar la más afectada. Cuando la espalda se flexiona, los discos intervertebrales se comprimen, causando esa tensión. Esto produce fatiga física y a menudo deriva en lesiones que pueden ser inmediatas, por un sobreesfuerzo puntual, o prolongadas, si lo que se produce es una acumulación de pequeños traumatismos aparentemente sin importancia.

La incorrecta manipulación de cargas puede causar traumatismos en otras partes del cuerpo, como en las articulaciones y en las zonas dorsal o cervical de la espalda. Estas afecciones son muy dolorosas e incapacitantes y tienen fácil prevención si seguimos unos consejos sencillos.



Las lesiones se producen por mecanismos distintos:

- Si la carga es muy pesada y la espalda está flexionada, la presión es excesiva en la zona lumbar. Este sobreesfuerzo

es causa de lumbalgias e incluso hernias discales.

- Si la carga es demasiado grande o la manejamos muy separada del cuerpo, tomamos posiciones forzadas, flexionando la espalda de forma inadecuada. El riesgo de lesiones en estas posturas se incrementa con el peso de la carga.
- Si las cargas son difíciles de manejar o inestables. El desplazamiento del centro de gravedad de la carga nos hará ir adoptando diferentes posturas, con torsión del tronco y posición del cuerpo inestable, aumentando también el riesgo de caídas.
- Si manejamos la carga en condiciones inadecuadas: espacios muy pequeños, con desniveles o suelo resbaladizo, con obstáculos, en condiciones adversas o con ropa o calzado inadecuados. Para el manejo adecuado de cargas necesitamos espacio suficiente y despejado, libertad de movimientos (ropa) y estabilidad para que la carga no se mueva.

En el entorno laboral, lo ideal es la automatización de todos los procesos derivados del manejo de cargas. Este debe ser nuestro objetivo sindical en las empresas cuyo sector de actividad esté íntimamente relacionado con manejo de cargas, ya sea a nivel productivo o de transporte.



Rara vez la automatización se hace de una forma integral desde el inicio. Debemos revisar los procesos y la organización del trabajo para ir planteando medidas paulatinas, empezando por solicitar medios mecánicos en los puestos de trabajo donde el riesgo sea más elevado. Las personas que realizan estos trabajos pueden orientarnos sobre los medios más adecuados: carretillas, elevadores, cintas transportadoras, grúas... A la resistencia que mostrará la empresa debido al desembolso de esta nueva maquinaria, hay que incluir el tiempo que hay que dedicar a la capacitación de las personas en su manejo. Nuestros argumentos principales ante estas reticencias, serán la mayor rapidez en el movimiento de las cargas sin provocar fatiga física y eliminando los riesgos de lesiones incapacitantes. Es importante informar y concienciar a las personas trabajadoras, también desde la perspectiva sindical, para evitar nuevos riesgos derivados del uso de la maquinaria.

En aquellos procesos en los que no sea posible implantar medios mecánicos, de forma temporal o permanente, intentaremos implementar nuevas medidas organizativas:

- Debemos intentar que el diseño de las cargas tienda a disminuir las en volumen y peso
- Deben incluirse elementos que faciliten el agarre y que no se muevan dentro del envase
- Es necesario que se protejan los bordes que sean cortantes o punzantes para que no produzcan heridas
- El embalaje debe ser cuidadoso, sobre todo cuando la mercancía es frágil
- Diseñar un área de trabajo adecuada: pasillos anchos y despejados, suficiente iluminación, sin desniveles ni obstáculos y bien señalizado y evitando largas distancias en el traslado de las cargas
- Si el área de trabajo es reducida, se diseñará de forma que se eviten movimientos repetitivos y posturas

inadecuadas. Se deben revisar también que los soportes estén a una altura segura, evitando almacenar objetos a nivel del suelo o por encima de la línea de hombros. En estos puestos si hay manejo frecuente de cargas o esfuerzos excesivos o mantenidos en el tiempo, lo ideal es que se plantee alternar el manejo de cargas con otras actividades o descansar lo suficiente mediante la implantación de pausas adecuadas

- Debe revisarse el ambiente para que temperatura, humedad, nivel de ruido o de vibraciones no generen riesgos añadidos.

Para manejar cargas, en el trabajo o en casa, debemos seguir unos consejos muy sencillos.

- Mira siempre el embalaje por si tiene instrucciones (frágil, máximo apilable...)
- Observa el tamaño, el posible peso, si tiene asas o puntos peligrosos...
- Si es demasiado voluminoso, demasiado pesado o es difícil de agarrar, pide ayuda.
- Ten prevista la ruta que vas a hacer con el bulto y asegúrate de que está despejada, con suficiente iluminación, etc.
- Para coger el bulto, agáchate con la espalda recta y las piernas ligeramente abiertas y flexionadas. Sujeta el bulto firmemente y levántalo pegado al cuerpo
- Si la carga es pesada y debes depositarla por encima de la cintura, no la subas en un solo movimiento y durante la elevación no gires el tronco.



Más información NTP477 y guías técnicas (www.insst.es)