

## CENTROS PROVINCIALES DE SANIDAD MARÍTIMA

A CORUÑA Avda. Ramón y Cajal 2 15006 Tel.: 881 90 98 00 • ALACANT Moll de Ponent 2 03001 Tel.: 965 92 39 71 • ALMERÍA Muelle Puerto Pesquero s/n 04002 Tel.: 950620147 • BARCELONA Albareda 1 08004 Tel.: 934 43 96 03 • BIZKAIA (Bilbao) Virgen de Begoña 32 48006 Tel.: 944 73 90 20 • CÁDIZ Avda. de Vigo s/n 11006 Tel.: 956 20 60 53 • CARTAGENA (Murcia) Paseo Alfonso XII s/n 30202 Tel.: 968 50 24 33 • CASTELLÓ Plaza Mikel Peris i Segarra s/n 12100 Tel.: 964 28 54 08 • CEUTA Avda. Cañonero Dato 20 51001 Tel.: 956 50 02 40 • GIJÓN (Asturias) Celestino Junquera 19 33201 Tel.: 985 30 91 70 • DONOSTIA (Gipuzkoa) Hermanos Otamendi 13 20014 Tel.: 943 48 35 74 • HUELVA Avda. Hispanoamérica 9 21001 Tel.: 959 25 74 11 • LUGO Ronda Múxico Xosè Castiñeira 10 Bajo 27002 Tel.: 982 22 50 10 • MADRID Gaztambide 85 28003 Tel.: 914 41 25 30 • MÁLAGA Pasillo del Matadero 4 (Puente del Carmen) 29002 Tel.: 952 35 93 61 • MELILLA Avda. de la Marina Española 7 52001 Tel.: 951 76 43 78 • ILLES BALEARS (Palma de Mallorca) Moll Vell 15 07012 Tel.: 971 72 56 06 • LAS PALMAS DE GRAN CANARIA (Las Palmas) León y Castillo 322 35007 Tel.: 928 49 46 45 • CANTABRIA (Santander) Avda. Sotileza 8 39009 Tel.: 942 31 95 18 • SEVILLA Fernando IV 1 41011 Tel.: 954 28 60 28 • TARRAGONA Francesc Bastos 19 43005 Tel.: 977 19 10 00 • SANTA CRUZ DE TENERIFE Avda. de Anaga s/n 38001 Tel.: 922 59 89 31 • VALENCIA Avda. del Puerto 300 46024 Tel.: 963 35 99 14 • VIGO (Pontevedra) Avda. de Orillamar 51 36202 Tel.: 986216100 • VILAGARCÍA DA AROUSA (Pontevedra) Alejandro Cerecedo 8, 36600 • Tel.: 986 50 17 81

## CENTROS LOCALES DE SANIDAD MARÍTIMA

ALGECIRAS (Cádiz) C/ Del Muro 11 11201 Tel.: 956 65 16 56 • AVILÉS (Gijón) Avda. Conde de Guadalhorce 97 33400 Tel.: 985 56 74 03 • BARBATE (Cádiz) Avda. del Generalísimo s/n 11160 Tel.: 956 43 05 79 • BERMEO (Bizkaia) Nardiz Tar Benanzio 7 48370 Tel.: 946 88 29 72 • BURELA (Lugo) Rosalía de Castro 20 27880 Tel.: 982 58 58 13 • CARBONERAS (Almería) Avda. del Faro de Mesa Roldán 98 04140 Tel.: 950 45 41 95 • CELEIRO (Lugo) Avda. Gerardo Harguindey Banet 7, 27863 Tel.: 982 56 15 61 • CORCUBIÓN (A Coruña) A Viña 5 15310 Tel.: 981 74 62 04 • FERROL (A Coruña) Ctra. Alta do Porto 25 15401 Tel.: 981 35 79 47 • ISLA CRISTINA (Huelva) Avda. Federico Silva Muñoz s/n 21410 Tel.: 959 34 38 63 • MUROS (A Coruña) Porta da Vila 16 15250 Tel.: 981 82 61 62 • NOIA (A Coruña) Avda. de la República Argentina 21 15200 Tel.: 981 82 15 00 • ONDARROA (Bizkaia) Ibai-Ondo 6 48700 Tel.: 944 98 43 20 • PALMÓS (Girona) Plaça de la Catifa 3 17230 Tel.: 972 31 21 78 • PONTEVEDRA Simón Bolívar 3 36003 Tel.: 986 84 59 63 • ROSES (Girona) Avda. Tarragona 83 17480 Tel.: 972 15 47 05. SANTOÑA (Cantabria) Méndez Núñez 1 39740 Tel.: 942 66 06 50 • SANTA UXÍA DE RIVEIRA (Vilagarcía da Arousa) Praza dos Mariñeiros 8 15960 Tel.: 981 87 05 40



**TEN CUIDADO  
LAS CARGAS  
BIEN LLEVADAS  
SON MENOS PESADAS  
TU ESPALDA TE  
LO AGRADECERÁ**

# TEN CUIDADO LAS CARGAS BIEN LLEVADAS SON MENOS PESADAS TU ESPALDA TE LO AGRADECERA



## MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

### CONCEPTO

Se conoce como manipulación manual de cargas (MMC) 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 para los trabajadores (en particular dorsolumbares).

## LESIONES MÁS FRECUENTES

La Organización Internacional del Trabajo afirma que la MMC es una de las causas más frecuentes de los accidentes laborales (un 20-25% del total de accidentes).

La MMC es responsable de la aparición de fatiga física o bien de una serie de lesiones, entre las cuales destacan por su frecuencia:

- Contusiones por caídas de la carga debido a superficies resbaladizas.
- Cortes y heridas (por esquinas demasiado afiladas, clavos, etc.)
- Fracturas.
- Lesiones musculoesqueléticas. Las más habituales. Pueden aparecer en cualquier zona del cuerpo, si bien son más sensibles los miembros superiores y la espalda, en especial la zona dorsolumbar (lumbago, hernias discales, fracturas vertebrales).

## MEDIDAS PREVENTIVAS

1. Evitar la manipulación de cargas mediante la automatización o mecanización de los procesos de forma que no sea necesaria la intervención del esfuerzo humano (utilización de paletización, carretillas elevadoras, sistemas transportadores, grúas y puentes grúas).
2. Cuando no se pueda evitar la manipulación, se realizará una evaluación del riesgo por personal cualificado, a fin de determinar medidas tales como:
  - a) La utilización de equipos mecánicos automotores o manuales. Uso de carretillas y carros, mesas elevadoras, carros de plataformas elevadoras, etc.).
  - b) Reducción o rediseño de la carga, modificando la forma, tamaño, forma, agarres, etc.
  - c) Actuación sobre la organización del trabajo: rotación del personal, aumento de los trabajadores en determinadas operaciones.
  - d) Mejora del entorno del trabajo: reducción de los desplazamientos y movimientos en el manejo de las cargas mediante la redistribución del espacio laboral, etc.

## MÉTODO PARA LEVANTAR UNA CARGA

Es preferible manipular las cargas cerca del cuerpo, a una altura comprendida entre la altura de los codos y los nudillos, postura que permite disminuir la tensión en la zona lumbar.

Pasos en levantamiento de una carga:

1. Planificación del levantamiento:
  - Siempre que sea posible se utilizarán ayudas mecánicas.
  - Se deberán comprobar las indicaciones del embalaje acerca de los posibles riesgos de la carga. Si no existen indicaciones, se observará la carga, atendiendo a su forma, tamaño y posible peso.
  - Si el peso de la carga es excesivo o la postura a adoptar para su manejo es incómoda, y no se puede disponer de ayudas mecánicas, se solicitará ayuda a otras personas.
  - Siempre deberá preverse la ruta de transporte y el punto de destino final del levantamiento, retirando los materiales que entorpezcan el paso.
  - Se utilizará el vestido, calzado y los equipos adecuados.
2. Colocación de los pies. Se separarán los pies para proporcionar una postura estable y equilibrada para el levantamiento, colocando un pie más adelantado que el otro en la dirección del movimiento.
3. Adoptar la postura del levantamiento. Se doblarán las piernas manteniendo en todo momento la espalda derecha y el mentón metido. No se flexionarán demasiado las rodillas, usando las piernas y no la espalda. No deberá girarse el tronco ni adoptar posturas forzadas.
4. Agarre firme de la carga. Se sujetará firmemente la carga, pegándola al cuerpo, empleando ambas manos. Cuando sea necesario cambiar el agarre, hacerlo suavemente o apoyando la carga, ya que incrementa los riesgos.
5. Levantamiento suave. Levantar suavemente mediante la extensión de las piernas, manteniendo la espalda derecha. No dar tirones a la carga ni moverla de forma rápida o brusca.
6. Evitar giros y mantener la carga pegada al cuerpo durante todo el levantamiento.
7. Depositar la carga, realizando movimientos espaciados.

## CUIDA SOBRE TODO



Se deberán comprobar las indicaciones del embalaje acerca de los posibles riesgos de la carga.



Evitar giros y mantener la carga pegada al cuerpo durante todo el levantamiento.



Siempre que sea posible, se utilizarán ayudas mecánicas.



Agarre firme de la carga. Se sujetará firmemente la carga, pegándola al cuerpo, empleando ambas manos.



Se utilizará el vestido, calzado y los equipos adecuados.

**No todas las cargas se pueden manipular siguiendo estas instrucciones. Hay situaciones que tienen sus técnicas específicas (manipulación de cargas cilíndricas, manipulación de enfermos, etc).**

