

CENTRES PROVINCIALS DE SANITAT 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

CENTRES LOCALS DE SANITAT 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



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE EMPLEO Y SEGURIDAD SOCIAL

SECRETARÍA DE ESTADO DE LA SEGURIDAD SOCIAL



INSTITUTO SOCIAL DE LA MARINA

Escaneja aquest codi QR i podràs informar-te d'altres campanyes sanitàries realitzades des de l'ISM



Nipo: 273-17-087-3 Nipo web: 273-17-097-5
Depósito Legal: M-33070-2017



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE EMPLEO Y SEGURIDAD SOCIAL

SECRETARÍA DE ESTADO DE LA SEGURIDAD SOCIAL



INSTITUTO SOCIAL DE LA MARINA



**VÉS AMB COMPTA
LES CÀRREGUES
BEN PORTADES
SON MENYS PESADES
L'ESQUENA
T'HO AGRAIRÀ**

VÉS AMB COMPTE LES CÀRREGUES BEN PORTADES SON MENYS PESADES L'ESQUENA T'HO AGRAIRÀ



LESIONS MÉS FREQUENTS

L'Organització Internacional del Treball afirma que l'MMC és una de les causes més freqüents dels accidents laborals (un 20-25 % del total d'accidents).

L'MMC és responsable de l'aparició de fatiga física o bé d'una sèrie de lesions, entre les quals destaquen per la seua freqüència:

- Contusions per caigudes de la càrrega com a conseqüència de xafar superfícies rrelliscoses.
- Talls i ferides (per cantonades massa afilades, claus, etc.).
- Fractures.
- Lesions musculoesquelètiques. Són les més habituals. Poden aparèixer en qualsevol zona del cos, si bé són més sensibles els membres superiors i l'esquena, especialment la zona dorsolumbar (lumbago, hèrnies discals, fractures vertebrals).

MESURES PREVENTIVES

1. Evitar la manipulació de càrregues mitjançant l'automatització o la mecanització dels processos, de manera que no siga necessària la intervenció de l'esforç humà (utilització de palletització, carretons elevadors, sistemes transportadors, grues i ponts grues).
2. Quan no es puga evitar la manipulació, ha d'avaluar el risc personal qualificat, a fi de determinar mesures com:
 - a). La utilització d'equips mecànics automotors o manuals. L'ús de carretons i carros, taules elevadores, carros de plataformes elevadores, etc.).
 - b). Reducció o redisseny de la càrrega modificant la forma, la grandària, les dimensions, els agafadors, etc.
 - c). Actuació sobre l'organització del treball: rotació del personal, augment del nombre de treballadors en determinades operacions.
 - d). Millora de l'entorn del treball: reducció dels desplaçaments i moviments en el maneig de les càrregues mitjançant la redistribució de l'espai laboral, etc.

MANIPULACIÓ MANUAL DE CÀRREGUES

CONCEPTE

Es coneix com manipulació manual de càrregues (MMC) qualsevol operació de transport o subjecció d'una càrrega per part d'un o diversos treballadors, com l'alçament, la col·locació, l'espena, la tracció o el desplaçament que, per les característiques o les condicions ergonòmiques inadequades que té, comporta riscos per als treballadors (en particular, dorsolumbars).

MÈTODE PER A ALÇAR UNA CÀRREGA

És preferible manipular les càrregues prop del cos, a una altura compresa entre l'altura dels colzes i els artells, postura que permet disminuir la tensió a la zona lumbar.

Passos en l'alçament d'una càrrega:

1. Planificació de l'alçament:
 - Sempre que siga possible, s'han d'utilitzar ajudes mecàniques.
 - S'han de comprovar les indicacions de l'embalatge sobre els possibles riscos de la càrrega. Si no hi ha indicacions, s'ha d'observar la càrrega tenint en compte la forma, la grandària i el possible pes que té.
 - Si el pes de la càrrega és excessiu o la postura que cal adoptar per al manejar-la és incòmoda, i no es pot disposar d'ajudes mecàniques, s'ha de sol·licitar ajuda a altres persones.
 - Sempre s'ha de preveure la ruta de transport i el punt de destinació final de l'alçament, i retirar els materials que entorpecen el pas.
 - S'ha d'utilitzar la roba, el calçat i els equips adequats.
2. Col·locació dels peus. Cal separar els peus per a proporcionar una postura estable i equilibrada per a l'alçament i s'ha de col·locar un peu més avançat que l'altre en la direcció del moviment.
3. Adoptar la postura de l'alçament. Cal doblegar les cames mantenint en tot moment l'esquena dreta i el mentó entrat. No s'han de flexionar massa els genolls, cal usar les cames i no l'esquena. No s'ha de girar el tronc ni adoptar postures forçades.
4. Agafada ferma de la càrrega. S'ha de subjectar fermament la càrrega i arrimar-la al cos emprant les dues mans. Quan siga necessari, cal canviar la manera d'agafar-la i fer-ho suaument o recolzant la càrrega, ja que s'incrementen els riscos.
5. Alçament suau. S'ha d'alçar suaument mitjançant l'extensió de les cames i mantenint l'esquena dreta. No s'ha d'estirar la càrrega ni moure-la de manera ràpida o brusca.
6. Cal evitar girs i cal mantindre la càrrega en contacte amb el cos durant tot l'alçament.
7. S'ha de depositar la càrrega fent moviments espaiats.

CUIDA SOBRETOT



Sempre que siga possible, cal utilitzar ajudes mecàniques.

S'ha d'utilitzar la roba, el calçat i els equips adequats.



Cal evitar girs i procurar mantindre la càrrega en contacte amb el cos durant tot el moviment.



Agafada ferma de la càrrega. S'ha de subjectar fermament la càrrega en contacte amb el cos i utilitzant les dues mans.

No totes les càrregues es poden manipular seguint aquestes instruccions. Hi ha situacions que tenen les seues tècniques específiques (manipulació de càrregues cilíndriques, manipulació de malalts, etc).

