

CENTROS PROVINCIAIS DE SANIDADE 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 LOCAIS DE SANIDADE 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 COIDADADO AS CARGAS BEN LEVADAS SON MENOS PESADAS AS TÚAS COSTAS AGRADECERANCHO



MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

CONCEPTO

Coñécese como manipulación manual de cargas (MMC) calquera operación de transporte ou suxeición dunha carga por parte dun ou varios traballadores, como o levantamento, a colocación, o empuje, a tracción ou o desprazamento, que polas súas características ou condicións ergonómicas inadecuadas, entrañe riscos para os traballadores (en particular dorsolumbares).

LESIÓNS MÁIS FRECUENTES

A Organización Internacional do Traballo afirma que a MMC é unha das causas máis frecuentes dos accidentes laborais (un 20-25% do total de accidentes).

A MMC é responsable da aparición de fatiga física ou ben dunha serie de lesións, entre as cales destacan pola súa frecuencia:

- Contusións por caídas da carga debido a superficies esvaradías.
- Cortes e feridas (por esquinas demasiado afiadas, cravos, etc.)
- Fracturas.
- Lesións musculoesqueléticas. As máis habituais. Poden aparecer en calquera zona do corpo, aínda que son máis sensibles os membros superiores e as costas, en especial a zona dorsolumbar (lumbago, hernias discais, fracturas vertebrais).

MEDIDAS PREVENTIVAS

1. Evitar a manipulación de cargas mediante a automatización ou mecanización dos procesos de forma que non sexa necesaria a intervención do esforzo (utilización de paletización, carretillas elevadoras, sistemas transportadoras, guindastres e pontes guindastres).
2. Cando non se poida evitar a manipulación, realizarase unha avaliación do risco por persoal cualificado, a fin de determinar medidas tales como:
 - a) A utilización de equipos mecánicos automotores ou manuais. Uso de carretillas e carros, mesas elevadoras, carros de plataformas elevadoras, etc.
 - b) Redución ou redeseño da carga, modificando a forma, tamaño, forma, agarres, etc.
 - c) Actuación sobre a organización do traballo: rotación do persoal, aumento dos traballadores en determinadas operacións.
 - d) Mellora o traballo: redución dos desprazamentos e movementos no manexo das cargas mediante a redistribución do espazo laboral, etc.

MÉTODO PARA LEVANTAR UNHA CARGA

É preferible manipular as cargas preto do corpo, a unha altura comprendida entre a altura dos codos e os cotobelos, postura que permite diminuír a tensión na zona lumbar.

Pasos en levantamento dunha carga:

1. Planificación do levantamento
 - Sempre que sexa posible utilizaranse axudas mecánicas.
 - Deberanse comprobar as indicacións da embalaxe acerca dos posibles riscos da carga. Se non existen indicacións, observarase a carga, atendendo a súa forma, tamaño e posible peso.
 - Se o peso da carga é excesivo ou a postura a adoptar para o seu manexo é incómoda e non se pode dispoñer de axudas mecánicas, solicitarase axuda a outras persoas.
 - Sempre deberá preverse a ruta de transporte e o punto de destino final do levantamento, retirando os materiais que entorpezan o paso.
 - Utilizarase o vestido, calzado e os equipos adecuados.
2. Colocación dos pés. Separaranse os pés para proporcionar unha postura estable e equilibrada para o levantamento, colocando un pé máis adiante que o outro na dirección do movemento.
3. Adoptar a postura do levantamento. Dobraranse as pernas mantendo en todo momento as costas dereitas e o mentón metido. Non se flexionarán demasiado os xeonllos, usando as pernas e non as costas. Non deberá virarse o tronco nin adoptar posturas forzadas.
4. Agarre firme da carga. Suxeitarase firmemente a carga, pegándoa ó corpo, empregando ambas as mans. Cando sexa necesario cambiar o agarre, facelo suavemente ou apoiando a carga, xa que incrementa os riscos.
5. Levantamento suave. Levantar suavemente mediante a extensión das pernas, mantendo as costas dereitas. Non dar tiróns á carga nin movela de forma rápida ou brusca.
6. Evitar xiros e manter a carga pegada ó corpo durante todo o levantamento.
7. qDepositar a carga, realizando movementos espaciados.

COIDA SOBRE TODO



Deberanse comprobar as indicacións da embalaxe acerca dos posibles riscos da carga



Evitar xiros e manter a carga pegada ao corpo durante todo o movemento



Sempre que sexa posible, utilizaranse axudas mecánicas



Agarre firme da carga. Suxeitarase firmemente a carga pegándoa ó corpo, empregando ambas as mans



Utilizarase o vestido, calzado e os equipos adecuados

Non tódalas cargas pódense manipular seguindo estas instrucións. Hai situacións que teñen as súas técnicas específicas (manipulación de cargas cilíndricas, manipulación de enfermos, etc).

