prevención de riesgos laborales

manual sobre

manipulación de cargas

cel
Confederación de Empresarios de Lugo
www.celugo.es

Con la financiación de:

FUNDACIÓN PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

cel
Confederación de Empresarios de Lugo
www.celugo.es

FUNDACIÓN PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

manual sobre
manipulación de cargas

índice

1. Factores que pueden originar el riesgo dorsolumbar

2. Obligaciones del Empresario

3. Medidas preventivas

4. Consejos para una buena posición de la columna

Check List

manual sobre

manipulación de cargas

Confederación de Empresarios de Lugo
Fundación para la Prevención de Riesgos Laborales

Entre las principales consecuencias derivadas de la manipulación de cargas encontramos las lumbalgias, dorsalgias, tendinitis o cervicalgias, enfermedades que no sólo merman la calidad de vida de quienes la padecen, sino que también son altamente incapacitantes a largo plazo.

La dimensión, pues, del problema originado por la manipulación manual de cargas requiere que se le preste una especial atención en la organización de la prevención de riesgos laborales en la empresa.

manipulación de cargas

Los sobreesfuerzos causados por la manipulación manual de cargas físicas constituyen la principal causa de enfermedades profesionales, además de ser también el origen de un alto porcentaje de accidentes laborales de tipo leve en las empresas.

Se entiende por **manipulación de cargas** 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 entrañen riesgos, en particular dorso lumbares, para los trabajadores.

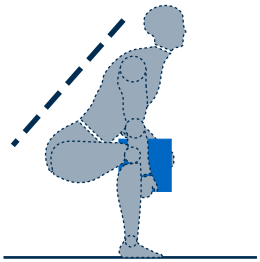
Se entiende por **carga** cualquier objeto que sea susceptible de ser movido.

1 Factores que pueden originar el riesgo dorsolumbar

Hay que tener en cuenta dos factores importantes a la hora de saber qué origina este tipo de riesgo:

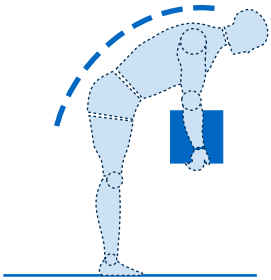
Espalda inclinada pero recta

Correcto



Espalda curva

Incorrecto



Relación carga-hombre trabajador

A. Características de la carga

El manejo de una carga puede ser causante de una lesión si es de elevado peso, de forma o tamaño que la hacen difícil de agarrar o sostener, o que puedan originar cortes o lesiones al trabajador debido a su contenido o a sus características exteriores.

B. Esfuerzo físico a realizar

Puede ser el origen de un riesgo, si la carga que se maneja es:

Demasiado pesada para las características fisiológicas del trabajador.

Si el trabajador adopta posturas inadecuadas o efectúa torsiones del tronco sin girar las piernas.

Si la manipulación se hace estando el trabajador en posición inestable.

Cuando la propia carga transportada pueda moverse o desplazarse bruscamente.

Caracterís[illegible]as del trabajado[illegible]

[illegible]ría estar e[illegible] sufrir algún daño si:

[illegible] características físicas son inadecuadas para realizar la tarea e[illegible]
[illegible]tión.

[illegible]opa de [illegible]jo, calzado... no son los adecuados.

[illegible]iene u[illegible]cuada y suficiente formación e inform[illegible]
[illegible]s riesgos [illegible]e est[illegible] expuesto y ni el modo de evi[illegible]
[illegible]opción [illegible]uimiento de unas normas de m[illegible]
[illegible]tandur[illegible] manipulación.

[illegible]sterísticas de [illegible]tarea [illegible]
[illegible]er en[illegible]ta:

[illegible]ríodos ineficientes
[illegible] proceso productivo inadecuados.
[illegible]

2 Obligaciones del Empresario

Hay que tener en cuenta dos factores importantes a la hora de saber qué origina este tipo de riesgo:

A. Evitar riesgos

La primera y más importante obligación empresarial consiste en adoptar las medidas técnicas y organizativas tendentes a evitar la manipulación manual de cargas mediante la sustitución por el manejo mecánico de las mismas o automatización de los procesos, sea de forma mecánica o controlada por el trabajador.

B. Formación e información

El empresario debe garantizar que los trabajadores y los representantes de los trabajadores reciban una formación e información adecuadas sobre los riesgos derivados de la manipulación manual de las cargas, así como sobre las medidas de prevención y protección que hayan de adoptarse.

Dicha información debe incluir:

a). El uso correcto de las ayudas mecánicas. Se debe dar formación en la utilización segura de las mismas, la información acerca de los riesgos que pudieran aparecer debidos a su implantación y el establecimiento de procedimientos de trabajo.

b). Acerca de los factores que están presentes en la manipulación y de la forma de prevenir los riesgos debidos a ellos.

c). Formación y entrenamiento en técnicas seguras para la manipulación de carga.

d). Información sobre el peso y el centro de gravedad. Si es posible debe estar marcado en las cargas.

e). Uso correcto del equipo de protección individual, en el caso de que sea necesario su uso durante la tarea.

En concreto se le ha de proporcionar a los trabajadores una formación e información adecuada sobre la forma correcta de manipular las cargas teniendo en cuenta los siguientes factores:

Características de la carga

Hay que tener en cuenta las siguientes cualidades, dado que puede presentar un riesgo para el trabajador.

Que sea demasiado pesada o grande.

Que sea voluminosa o difícil de sujetar.

Que esté en equilibrio inestable o con riesgo a desplazarse.

Que esté colocada de tal modo que deba manipularse a distancia del tronco o con torsión o inclinación.

Que puede, debido a su aspecto exterior o consistencia, causar lesiones al trabajador en caso de golpe.

Esfuerzo físico necesario

Un esfuerzo físico puede entrañar un riesgo, en particular dorsolumbar, cuando:

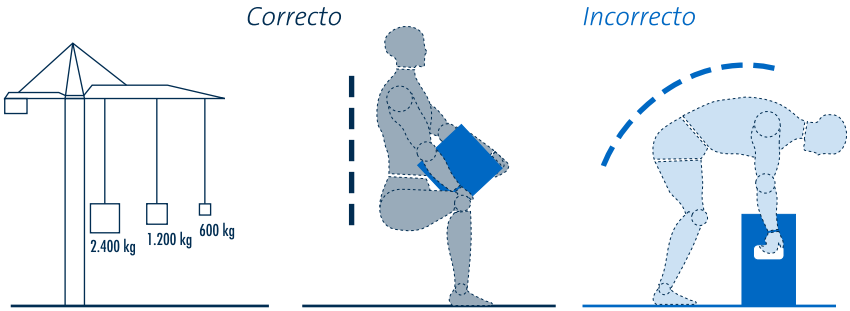
Solo puede realizarse con un movimiento de torsión o flexión del tronco.

Puede acarrear un movimiento brusco de la carga.

Se realiza mientras el cuerpo está en posición inestable.

Se trata de alzar o descender la carga con necesidad de modificar el agarre.

Relación esfuerzo - carga



Características del medio de trabajo

Pueden aumentar el riesgo cuando:

- El espacio libre es insuficiente.
- El suelo es irregular, inestable y/o presenta desniveles.
- La situación no permite la manipulación a una altura segura y postura correcta.
- La temperatura, humedad o circulación del aire son inadecuadas.
- Exista exposición a vibraciones.

Exigencias de la actividad

La actividad puede entrañar riesgos, cuando implique una o varias de las exigencias siguientes:

- Esfuerzo físico demasiado o frecuente.
- Período insuficiente de reposo o recuperación.
- Distancias demasiado grandes.
- Ritmo impuesto por un proceso que el trabajador no puede modular.

Factores individuales de riesgo

- La falta de aptitud física.
- La inadecuación de las ropas, calzado, etc.
- La insuficiencia de la formación.
- La existencia previa de patología dorsolumbar.

C. Consulta y participación de los trabajadores

La política de prevención desempeñada por el empresario en esta materia ha de estar presidida por la consulta y participación de los trabajadores y sus representantes, de acuerdo con lo establecido en el apartado 2 del art. 18 de la Ley de Prevención.

Los trabajadores tienen derecho a efectuar propuestas a los órganos de participación y representación dirigidas a la mejora de los niveles de protección de la seguridad y la salud en la empresa.

D. Vigilancia de la salud

El empresario garantizará el derecho de los trabajadores a una vigilancia de la salud acorde con su actividad de manipulación manual de cargas, de acuerdo con las pautas y protocolos que se establezcan. Tal vigilancia se realizará por el personal sanitario competente.

3 Medidas Preventivas

Cuando no pueda evitarse la necesidad de manipular manualmente una carga, el empresario deberá de tomar las medidas de organización necesarias, utilizar los medios adecuados y proporcionárselos a los trabajadores con la finalidad de reducir el riesgo que entrañe dicha manipulación. Para ello debe evaluar los riesgos teniendo en cuenta los factores de riesgo que se detallan a continuación:

Automatizar procesos, tareas concretas, que impliquen la eliminación de la manipulación a mano de algunos productos.

Dotar los puestos, que lo precisen, de elementos que eviten la elevación de cargas, mesas elevadoras regulables para ir colocando piezas sobre ellas, cintas transportadoras o caminos de rodillos, volteadoras, etc.

Utilizar en la medida de lo posible carretillas automotoras, carretillas de mano, polipastos, puentes grúas, etc.

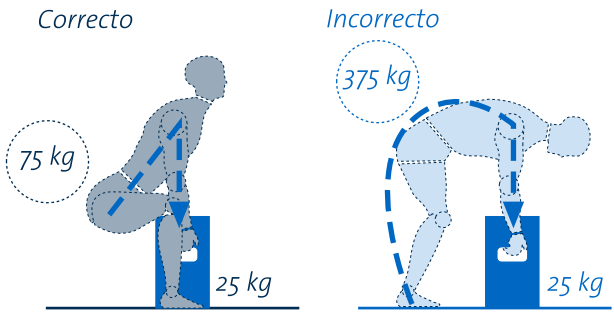
Estudiar los procesos productivos con el fin de lograr que los recorridos de los trabajadores con cargas sean lo más cortos posibles.

Diseñar las zonas de trabajo con altura y disposición tales, que se evite el manejo de cargas de forma inadecuada.

Solicitar la ayuda de otro u otros compañeros cuando la carga a mover sea superior a la capacidad física del trabajador, se recomienda no manejar cargas, en condiciones ideales de manipulación manual, que superen los 25 kg. y para las mujeres, jóvenes y mayores los 15 kg.

Estudiar pausas y descansos en el trabajo.

Posición hombre - carga



A parte de estas medidas que han de ser adoptadas principalmente por la empresa y serían las primeras a tener en cuenta, hay que destacar que cuando no es posible evitar la manipulación por medios mecánicos ni con mejoras en el sistema productivo, hay que procurar, por un lado, la reducción de la carga, en la medida de lo posible, de varias maneras:

Reduciendo el peso unitario.

Sustituyendo envases o recipientes metálicos por otros de materiales más ligeros, si las características de la producción lo permiten.

Y por otro lado, se ha de proporcionar a los trabajadores una adecuada formación e información acerca de cómo se han de manejar los diferentes tipos de cargas, es decir que se han de aplicar correctamente los principios de mecánica corporal a sus tareas habituales, estos principios son:

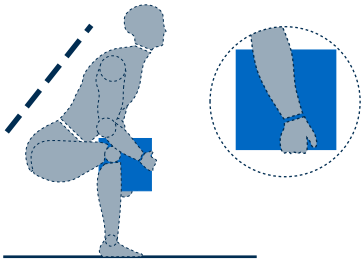
Mantener la espalda recta al ponerse en cuclillas; una espalda recta mantiene la columna, los músculos de la espalda y los órganos del cuerpo bien alineados.

Aspirar en el momento de inicial el esfuerzo, disminuyendo así la presión visceral que puede ser causa de hernias.

Meter la barbilla con el objeto de que el cuello y la cabeza se alineen con el plano de la espalda y mantengan derecha y firme la columna vertebral.

Agarrar firmemente el objeto para levantarlo y transportarlo; la carga ha de ser cogida con la palma de la mano y la base de los dedos, así la superficie de agarre es mayor con lo que se reduce el esfuerzo y la fatiga.

Agarre correcto

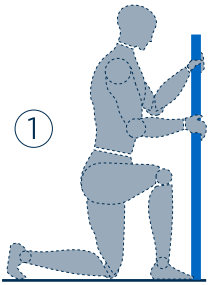


Mantener la carga próxima al cuerpo y con los brazos y los codos pegados a los lados. El centro de gravedad del trabajador deberá estar lo más cercano posible y por encima del centro de gravedad de la carga.

Aproximarse a la carga para evitar esfuerzos innecesarios.

4 Consejos para una buena posición de la columna

A. Trabajar, si es posible, a una altura adecuada. Si la superficie de trabajo es demasiado alta, se puede producir hiper extensión lumbar, si está muy baja se dobla la espalda (Fig. 1).



B. Siempre que sea posible apoyarse en puntos de apoyo exteriores.

C. Usar útiles de trabajo con mango largo, para evitar doblarse (Fig. 2).

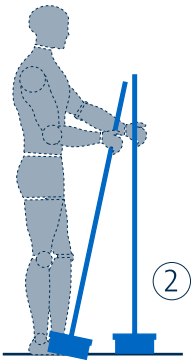
D. Evitar adoptar la posición encorvada que es fatigosa en los trabajos de larga duración (Fig. 3).

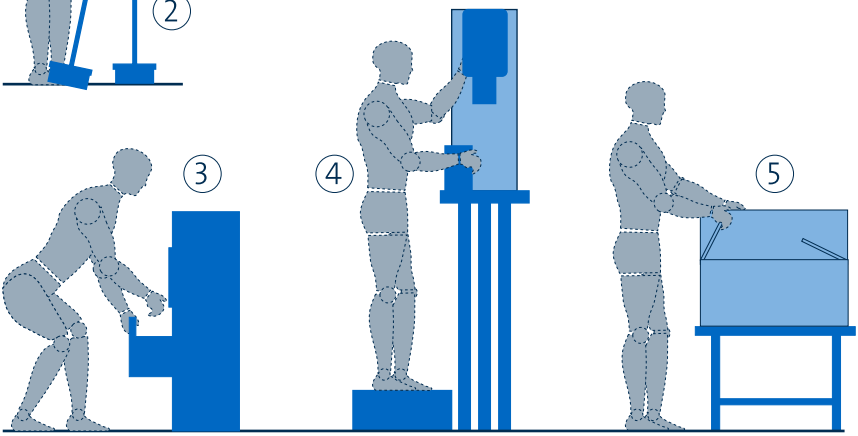
E. Adaptar la altura de la tarea a nuestra comodidad (Fig. 4).

F. Mejor trabajar con las rodillas dobladas que con la espalda encorvada.

G. Para tener el cuerpo en una posición más cómoda, poner la carga o el objeto a utilizar encima de soportes (Fig. 5).

H. Por cada hora de trabajo deberá tomarse algún descanso o pausa.

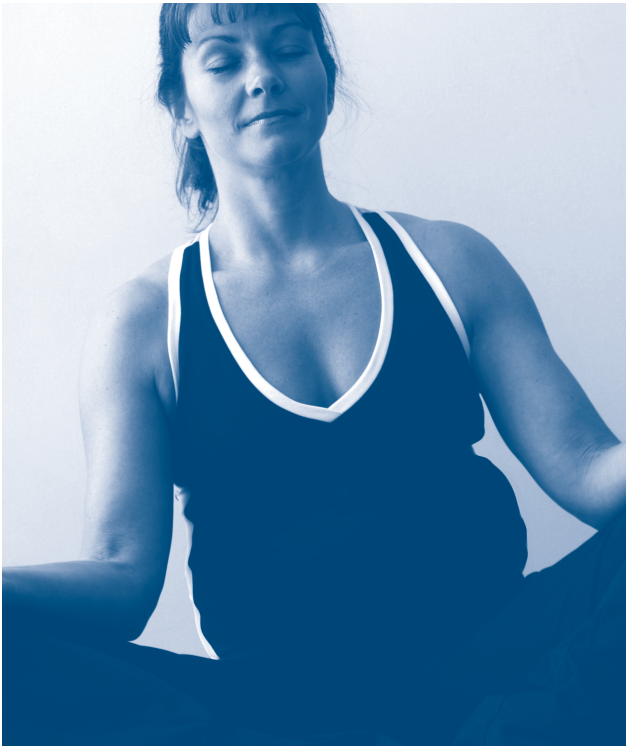




Hay que hacer una especial mención a trabajadores sensibles a la manipulación de cargas, estos son:

Personas con problemas de salud: ha de tenerse en cuenta en la evaluación de riesgos la posibilidad de que el trabajador sea especialmente sensible por sus características personales o por su estado biológico conocido, ya que los trabajadores con molestias o lesiones de espalda pueden ser más propensos a recaídas y tienen más facilidad para sufrir lesiones.

Mujeres embarazadas: La Directiva 92/85/CE, relativa a la aplicación de medidas para promover la mejora de la seguridad y de la salud en el trabajo de la trabajadora embarazada, que haya dado a luz o en periodo de lactancia, cita que la manipulación manual de cargas pesadas que puedan suponer riesgos, en particular dorsolumbares, como actividad que puede producir riesgo de lesiones fetales o provocar riesgo de desplazamiento de la placenta. Para ello las mujeres embarazadas que en su puesto de trabajo manejen cargas habitualmente deberían preferentemente dejar de manejarlas, realizando durante este periodo otras actividades, respetando esta medida hasta tres meses después del parto.



CHECK-LIST

Diferenciaremos entre dos tipos de check-list, ambos específicos, uno de ellos para controlar los riegos en base a la organización y otro en base a los riesgos técnicos:

A. Riesgos de Organización

B. Riesgos Técnicos

Riesgos de Organización

SI	NO	
		¿Se puede sustituir la manipulación manual por la mecánica?
		¿La manipulación manual es segura y sana en todos los puestos?
		¿Se informa a los trabajadores sobre el peso de la carga?
		¿Se les informa sobre el centro de gravedad de la carga o la distribución de la misma?
		¿Se les ha proporcionado formación a los trabajadores sobre las medidas de prevención para una correcta manipulación de la carga?
		¿Se les ha proporcionado información sobre los riesgos generados por una deficiente manipulación de cargas?
		¿Se les ha informado sobre las lesiones que se derivan de los riesgos dorsolumbares?
		¿Se han evaluado las condiciones de seguridad y salud de los puestos de trabajo dedicados a la manipulación manual de cargas?
		¿Ejercen los trabajadores sobre los cometidos de propuesta y participación?

Riesgos Técnicos

SI	NO	
		¿Las cargas son demasiado pesadas?
		¿Las cargas son demasiado voluminosas o difíciles de sujetar?
		¿Se realiza de manera repetitiva con frecuencias muy cortas?
		¿Es suficiente el espacio libre para la manipulación de las cargas?
		¿El suelo es desigual?
		¿Son adecuados los factores de temperatura, humedad y circulación del aire?
		¿Los esfuerzos físicos realizados son frecuentes?
		¿Es suficiente el período de recuperación o reposo?
		¿El ritmo del trabajador está impuesto, sin que él lo pueda modificar o adaptar, por el proceso productivo?
		¿Hay algún trabajador con problemas de salud que lo inhabilite para la manipulación manual de cargas?
		¿Son adecuados los medios de protección proporcionados por la empresa, como las ropas, el calzado o los EPI´S?

Con la financiación de: