



Universidad de las Palmas de Gran Canaria

Servicio de Prevención de Riesgos laborales

Campus Universitario de Tafira

<https://www.ulpgc.es/sprlyupr>

Webs de interés:

Portal de Ergonomía del Insst.

<http://www.insht.es/portal/site/Insht/>

Bibliografía:

RD 487/97 sobre disposiciones de mínimos de seguridad y salud relativas a la manipulación manual de cargas que entrañe riesgos, en particular dorsolumbares, para los trabajadores.

Lista de comprobación ergonómica. (INSHT).

4.-Cualquier trabajo que implique manipulación manual de cargas deberá hacerse sin movimientos bruscos y evitando encorvar la espalda hacia atrás.

5.-Evitar la manipulación manual de cargas pesadas empleando medios mecánicos, si no es posible, buscar apoyo entre varias personas.

Reglas generales:

- Caminar derecho evitando encorvamientos de espalda y manteniendo la espalda en posición neutra. No recoger cosas del suelo sin adoptar una postura ergonómica de levantamiento aunque sea de poco peso.
- No adoptar una posición “desplomada” mientras está sentado.
- Realizar ejercicio físico de forma regular.

MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS (MMC)



Insht

UNIVERSIDAD DE
LAS PALMAS DE
GRAN CANARIA.

SERVICIO DE PREVENCIÓN DE
RIESGOS LABORALES

Conceptos básicos:

MMC: Cualquier operación de transporte o sujeción de una carga por parte de uno o varios trabajadores, como el levantamiento, colocación, empuje, tracción o desplazamiento, que, por sus características o condiciones ergonómicas inadecuadas, entrañe riesgos, en particular dorso lumbar para los trabajadores.

Carga: Peso a partir de tres Kg.

Zona a proteger: Espalda, principalmente región dorso lumbar por posible lesión durante la realización de esfuerzos que resultan ser superiores a los que realmente se puede resistir.

Riesgos a controlar:

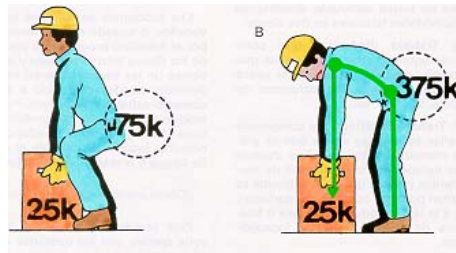
Se deben controlar los siguientes factores generales de un posible riesgo de carga física:

- Manipulación excesiva en peso y volumen.
- Forma inadecuada de manipulación.
- Inexistencia de medios auxiliares de manipulación sean mecánicos o manuales.
- Inexistencia de descansos o reposo fisiológico adecuado.

Factores de riesgo según RD 487/97:

- Características de la carga. Peso, volumen, dimensiones...
- Esfuerzo físico necesario. Levantamientos, flexión, torsión...
- Características del medio de trabajo. Espacios, iluminación, ventilación, vibraciones, manipulación en diferentes niveles...
- Exigencias de la actividad: Distancias largas, ritmo impuesto, esfuerzo físico elevado, falta de recuperación de la fatiga impuesta...
- Factores individuales de riesgo: Falta

de aptitud física, patología dorsolumbar previa, falta de formación.



Medidas preventivas:

Carga física:

1.-Evaluar el trabajo de levantamiento(planificar el levantamiento): Peso, agarres, frecuencia, distancia, aspecto y presentación de la carga, características del medio de trabajo donde se va a desarrollar, altura de manipulación...

2.-Utilizar la técnica correcta de elevación y transporte de carga:

- Separar los pies para proporcionar una postura estable y equilibrada de levantamiento, situándose sobre la carga y colocando un pie más adelantado que el otro.
- Adoptar la postura de levantamiento doblando las piernas y adoptando la postura de levantamiento con el mentón hacia dentro. No flexionar las rodillas, no elevarse girando el tronco ni realizando posturas forzadas.
- Efectuar un agarre seguro tipo asa o gancho. En caso de cambios de agarre hacerlo suavemente o apoyando la carga ya que incrementa los riesgos.
- Levantamiento suave extendiendo las piernas estando la espalda derecha. Evitar tirones al levantar la carga y movimientos bruscos.

- Evitar los giros moviendo preferiblemente los pies para colocarse en la posición adecuada.
- Mantener la carga pegada al cuerpo durante el levantamiento.
- Si la carga se levanta desde el suelo hasta los hombros o más, apoyar la misma a medio camino para poder modificar el agarre. Depositar la carga y luego ajustarla. Espaciar los levantamientos.



3.-Respetar los pesos según la altura y alcance de la zona de manipulación establecido en el RD 487/97.

Altura de la cabeza	13	7
Altura del hombro	19	11
Altura del codo	25	13
Altura de los nudillos	20	12
Altura de media pierna	14	8