

## Manipulación de cargas

11

11/2012

Entenderemos por Manipulación de cargas: cualquier operación de transporte o sujeción de una carga por parte de uno o varios trabajadores, que por sus características o condiciones ergonómicas inadecuadas entrañe riesgos, en particular dorsolumbares, para los trabajadores.



Al hablar de manipulación de cargas hay que tener en cuenta cuatro conceptos básicos: (Levantar, Colocar, Tracción, Desplazar)

### Levantar:

- Acción y efecto de mover de abajo hacia arriba una cosa, o poner una cosa en lugar más alto que el que antes tenía.
- Poner derecha y en posición vertical a persona o cosa que está inclinada, tendida, etc.
- Separar una cosa de otra sobre la cual descansa o está adherida.

**Colocar:** Poner a una persona o carga en su debido lugar.

**Tracción:** Hacer fuerza contra una carga para moverla, sostenerla o rechazarla.

**Desplazar:** Mover a una persona o carga del lugar en el que está.

El empresario garantizará una adecuada formación e información a sus trabajadores sobre la forma correcta de manipular las cargas, los factores de riesgo. La información suministrada incluirá indicaciones generales y las precisiones posibles sobre el peso de las cargas. Cuando el contenido esté descentrado, sobre su centro de gravedad o lado más pesado

Al manipular cargas nos enfrentamos a una serie de **factores de riesgo:**

### Individuales

- Intrínsecos: Falta de aptitud física, patología dorsolumbar previa y sobrepeso.
- Extrínsecos: Inadecuación de las ropas, el calzado u otros efectos personales que lleve el trabajador. Insuficiencia o inadaptación de los conocimientos o de la formación.
- Existen otros condicionantes que pueden influir en la aparición de la patología relacionada con la manipulación manual de cargas, como edad, sexo, actividad deportiva, consumo de tabaco, el embarazo...

**Laborales** (todos pueden presentar o aumentar el riesgo, en particular dorsolumbar)

### Las características de una carga

- Cuando la carga es demasiado pesada o demasiado grande.
- Cuando es voluminosa o difícil de sujetar.
- Cuando está en equilibrio inestable o su contenido puede desplazarse.
- Cuando debe sostenerse o manipularse a distancia del tronco o con torsión o inclinación del mismo.
- Cuando la carga, debido a su aspecto exterior o a su consistencia, puede ocasionar lesiones al trabajador, en particular en caso de golpe.

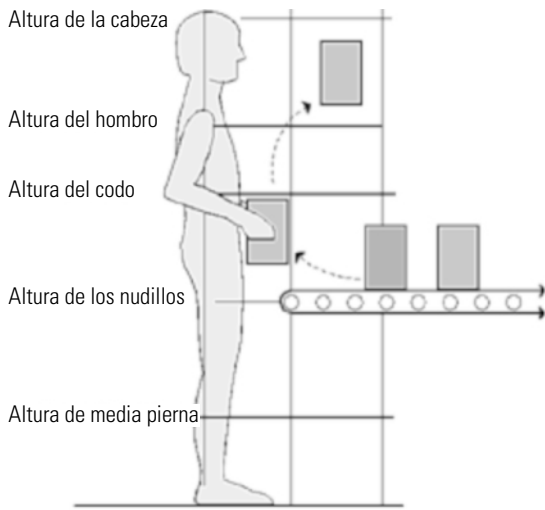


Con la Financiación de:



### • Un esfuerzo físico

- Cuando es demasiado importante.
- Cuando no puede realizarse más que por un movimiento de torsión o de flexión del tronco.
- Cuando puede acarrear un movimiento brusco de la carga.
- Cuando se realiza mientras el cuerpo está en posición inestable.
- Cuando se trata de alzar o descender la carga con necesidad de modificar el agarre.



### • Las características del medio de trabajo

- Cuando el espacio libre, especialmente vertical, resulta insuficiente para el ejercicio de la actividad de que se trate.
- Cuando el suelo es irregular y, por tanto, puede dar lugar a tropezos o bien es resbaladizo para el calzado que lleve el trabajador.
- Cuando la situación o el medio de trabajo no permite al trabajador la manipulación manual de cargas a una altura segura y en una postura correcta.
- Cuando el suelo o el plano de trabajo presentan desniveles que implican la manipulación de la carga en niveles diferentes.
- Cuando el suelo o el punto de apoyo son inestables.
- Cuando la temperatura, humedad o circulación del aire son inadecuadas.
- Cuando la iluminación no sea adecuada.
- Cuando exista exposición a vibraciones.

### • La actividad

- Esfuerzos físicos demasiado frecuentes o prolongados en los que intervenga en particular la columna vertebral.
- Período insuficiente de reposo fisiológico o de recuperación.
- Distancias demasiado grandes de elevación, descenso o transporte.
- Ritmo impuesto por un proceso que el trabajador no pueda modular.

Las alteraciones que más frecuentemente se asocian a la manipulación manual de cargas son musculares, tendinosas y de los ligamentos, así como articulares. También podemos encontrarnos afectación ósea, neurológica, vascular y de la pared abdominal. Los mecanismos que desencadenan estas alteraciones suelen ser estiramientos, roturas, roces o fricciones, presiones y sobredemandas a las estructuras orgánicas correspondientes. Pueden ser puntuales o persistentes.

Por ello, el empresario garantizará el derecho de los trabajadores a una vigilancia adecuada de su salud cuando su actividad habitual suponga una manipulación manual de cargas y concurren algunos de los elementos o factores contemplados en el Anexo del RD 487/1997. Para llevar a cabo la vigilancia de la salud se tendrá en cuenta el Protocolo de vigilancia sanitaria específica para los/as trabajadores/as expuestos/as a riesgos derivados de la manipulación manual de cargas.



#### NORMATIVA APLICABLE Y BIBLIOGRAFÍA

- Ley 31/1995 de Prevención de riesgos laborales.
- RD 487/1997, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la manipulación manual de cargas
- Enciclopedia de Salud y Seguridad en el Trabajo de la OIT

+ info

[www.ugt.es/saludlaboral/](http://www.ugt.es/saludlaboral/)  
slaboral@cec.ugt.org

