



<b>R.32</b>	<b>TRASTORNOS MÚSCULO-ESQUELÉTICOS: MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS</b>	 MANIPULACIÓN DE CARGAS
	CONTENIDO: TRANSPORTE, SUJECCIÓN, LEVANTAMIENTO, COLOCACIÓN, EMPUJE, TRACCIÓN O DESPLAZAMIENTO MANUAL DE CARGAS POR PARTE DE UNO O VARIOS TRABAJADORES.	

**MEDIDAS PREVENTIVAS**

<b>ÁREAS / LUGARES</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Diseñar correctamente las tareas y actividades</b>, adaptando previamente el puesto de trabajo a la función a desarrollar (mobiliario, distancias de alcance a los materiales, iluminación...) favoreciendo una posterior ejecución cómoda y exenta de posturas forzadas.</li> <li>• Mantener las <b>zonas de circulación</b> y las <b>salidas</b> convenientemente señalizadas y libres de obstáculos respetando la anchura de los mismos para facilitar, en la medida de lo posible, el paso simultáneo de las personas y los equipos de transporte de cargas y prevenir los golpes contra objetos y las caídas, manteniendo la necesaria distancia de seguridad.</li> <li>• Evitar restricciones de <b>espacio</b>, manteniendo en todo momento el <b>orden</b> y la <b>limpieza</b> en los locales donde se realice cualquier tipo de tarea. Recoger toda la herramienta y el material al finalizar la jornada. Depositar las basuras y desperdicios en recipientes adecuados.</li> <li>• Cuando sea necesario, las zonas de los lugares de trabajo en las que exista riesgo de caída, de caída de objetos o de contacto o exposición a elementos agresivos, deberán estar claramente <b>señalizadas</b>.</li> </ul>

<b>PUESTOS / TAREAS</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• El <b>peso máximo</b> que se recomienda no sobrepasar en condiciones ideales de manipulación es de 25 Kg. No obstante si las personas que deben manipular la carga son mujeres, jóvenes o personas de edad avanzada, no se recomienda superar los 15 Kg.</li> <li>• <b>Examinar la carga</b> antes de manipularla tratando de localizar zonas que puedan resultar peligrosas en el momento de su agarre (aristas, bordes afilados, puntas de clavos, etc.).</li> <li>• <b>Situar la carga</b> en el lugar más favorable para la persona que tiene que manipularla de manera que esté cerca de ella, enfrente y a la altura de la cadera.</li> <li>• <b>Planificar el levantamiento</b> eligiendo los puntos de agarre más adecuados y el lugar de destino de la carga. Apartar del trayecto los posibles obstáculos que puedan entorpecer el transporte.</li> <li>• <b>Transportar la carga</b> a la altura de la cadera y lo más cerca posible del cuerpo. Si el transporte se realiza con un solo brazo deberán evitarse inclinaciones laterales de la columna.</li> <li>• Manejar una carga entre <b>dos personas</b> siempre que el objeto tenga, con independencia de su peso, al menos dos dimensiones superiores a 0,60 m, así como cuando sea muy largo y una sola persona no pueda trasladarlo de forma estable. En estos casos se deberá programar una manipulación coordinada, asegurando un agarre correcto de la carga.</li> <li>• Cuando las cargas que se van a manipular superen los 3 Kg. de peso y/o se encuentran en el suelo o cerca del mismo, se utilizarán las <b>técnicas ergonómicas de manejo de cargas</b> que permiten utilizar los músculos de las piernas más que los de la espalda tratando de disminuir la tensión en la zona lumbar:                         <ul style="list-style-type: none"> <li>- Separar los pies hasta conseguir una postura estable, colocando un pie más adelantado que el otro en la dirección del movimiento.</li> <li>- Flexionar las rodillas manteniendo en todo momento la espalda recta o ligeramente inclinada hacia delante.</li> <li>- Acercar al máximo el objeto al cuerpo, a una altura comprendida entre los codos y los nudillos.</li> <li>- Levantar el peso gradualmente, sin sacudidas y realizando la fuerza con las piernas.</li> <li>- No girar el tronco mientras se esté levantando la carga. Es preferible pivotar sobre los pies para colocarse en la posición deseada.</li> <li>- Si el levantamiento se lleva a cabo desde el suelo hasta una altura superior a la de los hombros, apoyar la carga a medio camino para poder cambiar el agarre.</li> </ul> </li> </ul>

<b>EQUIPOS / SUSTANCIAS</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• En la <b>adquisición</b> de cualesquiera equipos de trabajo deberá asegurarse el cumplimiento de los requisitos mínimos de seguridad y salud en máquinas y componentes definidos legalmente (RD 1435/1992 modificado por el RD 56/1995), sin los cuales no es posible su comercialización:                         <ul style="list-style-type: none"> <li>- Marcado CE colocado en la máquina de manera clara, visible e indeleble.</li> <li>- Declaración CE de Conformidad, documento por el cual el fabricante declara que la máquina comercializada satisface</li> </ul> </li> </ul>

- todos los requisitos esenciales de seguridad y salud exigidos legalmente.
- Manual de instrucciones, redactado en castellano, incluyendo información de utilidad para la instalación y uso de la máquina, así como instrucciones para desarrollar las tareas de mantenimiento de la misma (conservación y reparación).
  - Siempre que sea posible, utilizar **ayudas mecánicas** adecuadas para el transporte de cargas (existen carros de transporte en todos los edificios) haciendo uso de los montacargas o ascensores existentes siempre que las dimensiones y el peso de los materiales a transportar lo permitan.
  - Conservar siempre en un **estado óptimo de mantenimiento** los medios mecánicos para el transporte y la manipulación de cargas. Estos equipos deberán utilizarse atendiendo a las funciones propias de su diseño y fabricación, sin sobrepasar en ningún caso la capacidad de carga máxima establecida por el fabricante.

#### EPIS / VESTIMENTA

- La **vestimenta** deberá ser cómoda y no ajustada, debiendo evitarse los bolsillos, cinturones, u otros elementos fáciles de enganchar. El calzado deberá ofrecer un apoyo estable al trabajador, impidiendo el deslizamiento de éste.
- En particular, cuando sea imprescindible el tránsito por **suelos mojados o resbaladizos**, se deberá hacer uso de un **calzado** resistente, con tacón bajo y suela de goma antideslizante para ofrecer un apoyo estable al trabajador.
- En su caso, hacer uso de los **equipos de protección individual** necesarios para el desarrollo de los distintos trabajos (faja de protección lumbar, guantes y calzado de seguridad). Estos equipos no deberán interferir en la capacidad de realizar movimientos, no impedirán la visión, ni disminuirán la destreza manual del trabajador.
- Atendiendo al estado de conservación y la frecuencia de ejecución de la tareas, en el caso de la **manipulación de libros**, revistas y cualesquiera otros fondos bibliográficos y documentación de archivo puede ser necesario hacer uso de los siguientes equipos de protección:
  - Guantes de tela o látex, para evitar la sequedad de la epidermis de las manos.
  - Mascarillas, cuando el polvo acumulado pueda irritar las vías respiratorias.

#### VIGILANCIA DE LA SALUD

- En relación con la **vigilancia de la salud**:
  - Es altamente aconsejable participar en las campañas anuales de reconocimientos médicos con el fin de detectar posibles disfunciones y especiales sensibilidades.
  - Efectuar rápidamente la declaración de embarazo y notificación de lactancia.
  - Es aconsejable consultar al Servicio Médico en cuanto sean detectados los primeros síntomas de trastornos en la salud para favorecer un diagnóstico precoz y el posterior tratamiento correcto de posibles alteraciones.

#### REFERENCIAS NORMATIVAS

- **LEY 31/1995**, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales.
- **REAL DECRETO 39/1997**, de 17 de enero, por el que se aprueba el Reglamento de los Servicios de Prevención.
- **REAL DECRETO 1488/1998**, de 10 de julio, de adaptación de la legislación de prevención de riesgos laborales a la Administración General del Estado.
- **REAL DECRETO 485/1997**, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas en materia de señalización de seguridad y salud en el trabajo.
- **REAL DECRETO 486/1997**, de 14 de abril, por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo.
- **REAL DECRETO 487/1997**, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la manipulación manual de cargas que entrañe riesgos, en particular dorsolumbares, para los trabajadores.
- **REAL DECRETO 1407/1992**, de 20 de noviembre, por el que se regulan las condiciones para la comercialización y libre circulación intracomunitaria de los equipos de protección individual.
- **REAL DECRETO 773/1997**, de 30 de mayo, sobre disposiciones mínimas de seguridad y Salud relativas a la utilización por los trabajadores de equipos de protección individual.