

MANEJO MANUAL DE CARGAS

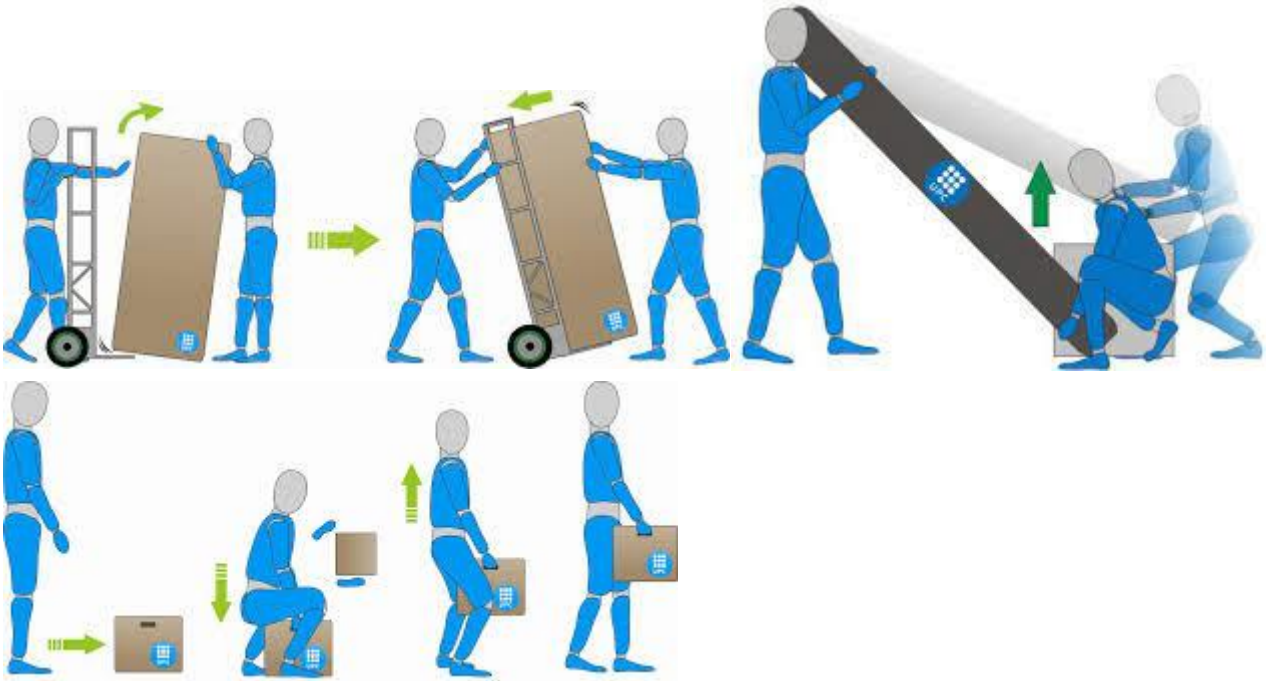
CONSEJOS PARA NO CARGAR CON PROBLEMAS

.: CUIDATE:

- ➡ Conocé cuáles son los riesgos propios de ésta tarea.
- ➡ Aprendé a manipular cargas de manera saludable.
- ➡ Compartí estos consejos con tus compañeras/os de trabajo.

.:) ADEMÁS: Tené en cuenta la información para cuidarte también en tu casa.

Durante gran parte de la jornada laboral, tenés que manipular objetos, **levantarlos, bajarlos, empujarlos, sostenerlos o trasladarlos.**



Si el levantamiento y transporte de cargas se realiza de manera incorrecta, puede ocasionar lesiones en la parte baja de la espalda, que suelen estar acompañadas de episodios de dolor y fatiga.

Esto, a mediano y largo plazo...

- AFECTA TU CAPACIDAD DE TRABAJO

- LIMITA TUS RELACIONES LABORALES

- REPERCUTE EN TU FAMILIA AL IMPEDIRTE REALIZAR MUCHAS DE LAS ACTIVIDADES QUE TE GUSTAN.

Podés prevenir estas lesiones si aplicás **técnicas correctas**.

Conocé lo que podés hacer **para cuidar tu cuerpo y mantenerte sano**.

+ INFO:

¿Cuándo una carga puede resultar peligrosa para tu salud?

- Su peso es excesivo.
- Se encuentra por encima de la línea de los hombros o a nivel del piso. Lo recomendable es que las cargas a movilizar estén ubicadas entre las caderas y el pecho.
- Resulta demasiado voluminosa y no permite ver, si tiene una forma que dificulte el agarre.
- Es húmeda, resbaladiza, tiene puntas o bordes filosos.
- Es inestable, su centro de gravedad cambia porque contiene algo que puede desplazarse (un tambor parcialmente lleno o una carretilla con concreto).
- Tenés que trasladarte largas distancias. Por ejemplo, si la carga supera los 25 kg, no es recomendable trasladarla más allá de los 20 m.
- No empleás técnicas adecuadas durante el levantamiento o traslado.
- No realizás pausas que te permitan una recuperación adecuada.
- Se combinan varias acciones durante la manipulación (elevación, transporte y descarga).

+ INFO:

¿Cuándo el lugar de trabajo puede incrementar el riesgo?

- Las superficies son desparejas, húmedas, resbaladizas.
- Hay desniveles.
- El lugar está sucio y/o desordenado.
- No hay suficiente iluminación.
- El espacio de trabajo es reducido y te obliga a adoptar posturas forzadas.

∴ ¿qué podés hacer?

Toda instalación eléctrica debe contar con:

- **ANTES DEL LEVANTAMIENTO:**
 1. Revisá la carga, verificá que no tenga protuberancias ni bordes filosos. En ese caso, utilizá guantes de seguridad.
 2. Tené prevista la ruta y el punto de destino. Recorré previamente el trayecto por el cual vas a trasladar la carga, fijáte si tiene desniveles, apartá los materiales que obstaculicen el paso.
 3. Comprobá el peso de la carga y evaluá si podés manipularla solo o necesitás de otro compañero, utilizá elementos auxiliares (cuerdas, eslingas) o ayudas mecánicas (carretilla, transportador hidráulico) siempre que sea posible.
- **DURANTE EL LEVANTAMIENTO:**
 1. Separá los pies para adoptar una postura estable y equilibrada.
 2. Flexioná las rodillas manteniendo la espalda recta.
 3. Sujeté firmemente la carga empleando ambas manos y mantenerla cerca del cuerpo.
 4. Levantate despacio haciendo fuerza con las piernas y manteniendo la espalda recta. No des tirones a la carga ni intentes moverla de manera rápida o brusca.
 5. No gires el tronco con la carga, es preferible que muevas los pies para colocarte en la posición adecuada.
 6. Evitá manipular objetos pesados con una sola mano o estando sentado.
 7. Ubicá la carga en forma simétrica, distribuyendo un peso similar en cada extremidad.
- **DURANTE EL TRASLADO Y DESCARGA:**
 1. Mantené la carga pegada al cuerpo.
 2. Si usás una ayuda mecánica, acordate que es mejor empujar que tirar.
 3. Depositá la carga y después ajustala si es necesario.
 4. No es conveniente permanecer mucho tiempo sosteniendo la carga a repetir el mismo movimiento en forma continua. Realizá pausas para relajar los músculos.

No todas las cargas se pueden manipular siguiendo estas instrucciones.

Hay determinadas situaciones (manipulación de barriles, enfermos, paleo) que tienen técnicas específicas.

∴ Cuidáte también EN TU CASA

- **Hacé ejercicios regularmente para mejorar el tono muscular y alcanzar o mantener un peso corporal adecuado. Evitá aquellas posiciones que podrán lastimarte.**



SECRETARÍA TÉCNICA – F.C.M. - U.N.R.