



**UNIVERSIDAD
MANUELA BELTRÁN**



GUÍA PARA LA MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

Paola Andrea Vargas Porras

2017

Paola Andrea Vargas Porras

Grupo Salud, Rehabilitación y Trabajo SARET

Universidad Manuela Beltrán
Seccional Bucaramanga

Diseño gráfico: David Alejandro Chinchía Rosado

Contacto: paola.Vargas@umb.edu.co



Esta obra está licenciada bajo la Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivadas 4.0 Internacional. Para ver una copia de esta licencia, visite <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

ÍNDICE

	Pág.
PRESENTACIÓN	5
PATOLOGIAS POR MANIPULACIÓN DE CARGAS	6
PASO A PASO DE LA MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS	7
RECOMENDACIONES GENERALES	12
BIBLIOGRAFÍA	13
AGRADECIMIENTOS	14

LISTA DE FIGURAS

	Pág.
Figura 1. Escoliosis	6
Figura 2. Espondilolistesis	6
Figura 3. Lesión Columna Vertebral	6
Figura 4. La carretilla de mano	7
Figura 5. Posición de pies	8
Figura 6. Postura de levantamiento	8
Figura 7. Agarre bueno	8
Figura 8. Agarre regular	9
Figura 9. Agarre malo	9
Figura 10. Agarre bueno	10
Figura 11. Evitar giros	11
Figura 12. Carga pegada al cuerpo	11

PRESENTACIÓN

Esta cartilla se realiza con fines académicos, para dar a conocer todos los aspectos relevantes en la manipulación manual de cargas, ya que un buen manejo de manipulación manual de cargas nos puede ayudar a prevenir aparición de desórdenes musculoesqueléticos a nivel de columna.

PATOLOGIAS POR MANIPULACIÓN DE CARGAS

Escoliosis

La escoliosis es una deformidad de la columna vertebral que se caracteriza por la existencia de una o varias curvaturas laterales $>10^\circ$.

Figura 1. Escoliosis



Disponible en: https://www.shutterstock.com/es/image-photo/scoliosis-thin-man-on-his-back-325683467?src=mWSKx6pRMQmFHM_nsizeA-1-12

Figura 2. Espondilolistesis



Disponible en: <https://www.shutterstock.com/es/image-photo/ct-computed-tomography-lumbosacral-ls-spine-682624288?src=t844kzzOphJsGQXb8JJiRg-2-30>

Espondilolistesis

Se trata del desplazamiento de una vértebra sobre otra.

Figura 3. Lesión columna vertebral



Disponible en: <https://www.shutterstock.com/es/image-illustration/spinal-fracture-traumatic-vertebral-injury-medical-366040949?src=t844kzzOphJsGQXb8JJiRg-1-51>

Fractura de columna por traumatismo

Perdida de la continuidad ósea causada por un golpe o caída.

PASO A PASO DE LA MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

Planificar el levantamiento

- Se utilizarán medios mecánicos siempre que sea posible.
- La iluminación deberá ser suficiente, evitándose zonas con elevados contrastes que puedan cegar al trabajador
- Seguir las indicaciones acerca de los posibles riesgos de la carga, como pueden ser un centro de gravedad inestable, materiales corrosivos, etc.
- Observar bien la carga, prestando especial atención a su forma y tamaño, posible peso, zonas de agarre, posibles puntos peligrosos, etc.
- Tener prevista la ruta de transporte y el punto de destino final del levantamiento, retirando los materiales que entorpezcan el paso.
- Los equipos de protección individual como gafas, guantes, etc. No deberán interferir en la capacidad de realizar movimientos, no impedirán la visión, ni disminuirán la destreza manual.

Figura 4. La carretilla de mano



www.shutterstock.com · 62245279

Disponible en: https://www.shutterstock.com/es/image-photo/red-hand-truck-isolated-over-white-62245279?src=A-7F_-YxcMKZpNTKwb6qGw-1-14

Posición de los pies

Se separaran los pies de forma que se asegure una postura estable y equilibrada para el levantamiento, colocando un pie más adelante que el otro en la dirección del movimiento.

Figura 5. Posición de pies



Postura de levantamiento

Doblar las rodillas manteniendo la espalda recta y manteniendo el mentón metido.

Figura 6. Postura de levantamiento



Agarres de la carga

- **Agarre bueno**

la carga deberá tener asas u orificios recortados u otro tipo de agarre con forma y tamaño que le permita un agarre cómodo con toda la palma de la mano, muñeca en posición neutra, sin desviaciones ni posturas desfavorables.

Figura 7 . Agarre bueno



- **Agarre regular**

La carga tiene asas o hendiduras no tan optimas, no permite un agarre confortable, también se incluyen aquellas cargas sin asas que pueden sujetarse flexionando la mano a 90° alrededor de la carga

Figura 8. Agarre regular



- **Agarre malo**

No cumple con los requisitos del agarre regular.

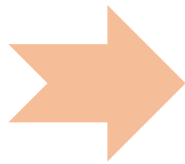
Figura 9. Agarre malo



Levantamiento:

- Levantarse suavemente manteniendo la espalda derecha.
- No mover la carga de forma rápida o brusca.
- Mantener la carga y los brazos cercanos al cuerpo.
- No levantar la carga por encima de la cintura en un solo movimiento.
- Se evita manejar cargas subiendo cuestas, escalones o escaleras.
- Procurar no efectuar giros.

Figura 10. Levantamiento



Evitar giros

Procurar no efectuar giros de tronco, es preferible mover los pies para colocarse en la posición adecuada.

Figura 11. Evitar giros



Carga pegada al cuerpo

Mantener la carga pegada al cuerpo durante todo el levantamiento.

Figura 12. Carga pegada al cuerpo



Depositar la carga

Si el levantamiento es desde el suelo hasta la altura de los hombros o más, hay que apoyar la carga a medio camino para poder cambiar el agarre.

RECOMENDACIONES GENERALES

Se debe tener en cuenta que según la Resolución 2400 de 1979, los pesos estipulados que se pueden manipular son:

Hombres

- Menor o igual a los 25 kg en carga compacta es decir la carga adherida al cuerpo.
- Menor o igual a 50 kg a nivel de los hombros.

Mujeres

- Menor o igual a los 12,5 kg en carga compacta es decir la carga adherida al cuerpo.
- Menor o igual a 25 kg a nivel de los hombros.

Si el peso real de la carga es mayor del recomendado, se deberían llevar a cabo acciones correctoras para reducir los riesgos, tales como:

- Uso de ayudas mecánicas.
- Reducción del peso de la carga.
- Levantamiento en equipo.
- ✓ Indispensable la buena higiene postural en la manipulación manual de cargas
- ✓ Utilizar los elementos de protección personal

BIBLIOGRAFÍA

1. Ministerio de Trabajo y Seguridad Social de Colombia. Resolución 2400 de 1979. Por la cual se establecen algunas disposiciones sobre vivienda, higiene y seguridad en los establecimientos de trabajo. Disponible en internet:

<https://www.ilo.org/dyn/travail/docs/1509/industrial%20safety%20statute.pdf>

AGRADECIMIENTOS

La autora expresa su agradecimiento a Yuliany García por su colaboración con el banco fotográfico, también a los estudiantes de IX semestre de Fisioterapia por su aportes.



UNIVERSIDAD MANUELA BELTRÁN

Síguenos en Redes Sociales
como: *UMB Bucaramanga*



Dirección: Clle. 33 #27-12, Barrio La Aurora

PBX: 6525202

Página Web: www.UMB.edu.co

— Vicerrectoría de Investigación —