

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.

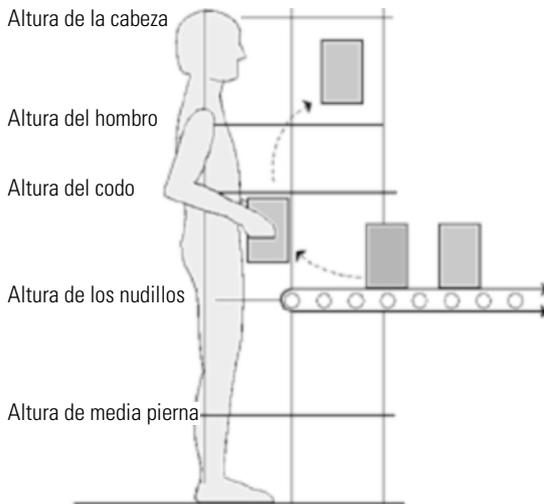


Con la Financiación de:



• 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