



Fraternidad
Muprespa



RECORDEMOS QUE...

- El cuerpo humano no es una máquina perfecta, tiene limitaciones.
- Debemos realizar el trabajo de forma segura en beneficio de nuestra salud.

Su Mutua - Calidad y Servicio, 365 días al año



Fraternidad
Muprespa

Por su seguridad y salud

RIESGO POR SOBRESFUERZOS EN LA MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

SI SU EMPRESA ESTÁ INTERESADA:

El Departamento de Prevención de Accidentes de Trabajo y Enfermedades Profesionales de Fraternidad-Muprespa, pone a su disposición en el Portal PREVIENE:

- Documentación, trípticos, cartelería, etc.
- Jornadas de divulgación.
- Apoyo técnico.

Puede ponerse en contacto con nosotros a través de nuestros Técnicos de Prevención o a través de nuestro portal Web Corporativo

Ref. CEP-0161



   
FraternidadMuprespa @MutuaFM



www.fraternidad.com/previene

Sobreesfuerzos

El manejo manual de cargas es necesario en la mayoría de las actividades de la vida cotidiana, tanto laboral como personal.

Al manipular cargas de peso o volumen excesivo de forma incorrecta, se realizan esfuerzos que sobrepasan la capacidad del funcionamiento normal de nuestro organismo que pueden causar lumbalgia, ciática o hernia discal.

Para adquirir y adoptar unos hábitos saludables de trabajo, tengamos en cuenta las siguientes conductas seguras:

- Si tenemos que manipular cargas excesivamente pesadas utilicemos medios mecánicos (carros, etc.) o solicitemos ayuda.
- No todas las cargas se pueden manipular manualmente (ej: barriles, personas, etc.) existen técnicas específicas.



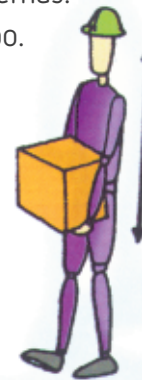
Medidas Preventivas

- Realicemos la manipulación manual teniendo en cuenta las siguientes instrucciones:

- 1) Revisar la carga antes de manipularla (instrucciones de embalaje, forma, tamaño, peso aparente, etc.).
- 2) Colocar los pies cerca de la carga.
- 3) Para levantar, transportar o depositar la carga en postura de pie:
 - Flexionar las piernas con la espalda recta.



- Agarrar bien la carga con los brazos estirados.
- Levantarse por extensión de las piernas.
- Mantener la carga pegada al cuerpo.
- Si el levantamiento es hasta una altura por encima de los codos, apoyar la carga y mejorar el agarre.
- Evitar giros e inclinaciones de la espalda, mediante pequeños movimientos de los pies.
- No realizar movimientos bruscos.



En general, deben tenerse en cuenta las siguientes medidas preventivas para una manipulación de cargas continua:

- Rotación de tareas, que no utilicen el mismo grupo muscular.
- Organizar pausas flexibles.
- Evitar manipular cargas en posturas inestables.
- Suelos lisos y no resbaladizos.
- Disponer de suficiente espacio de trabajo.
- Ventilación y temperatura confortables.
- Iluminación adecuada.
- Vestimenta cómoda, sin riesgo de enganches.
- Calzado estable con suela no deslizante, con protección en la puntera si existe riesgo de caída de cargas pesadas.

La manipulación incorrecta de las cargas puede provocar lesiones dorsolumbares.

