



FICHA INFORMATIVA

MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

Si al elevar un peso flexionamos la columna corremos el riesgo de sufrir problemas dorsolumbares (Lumbalgias - protusiones - hernias).

Medidas Preventivas

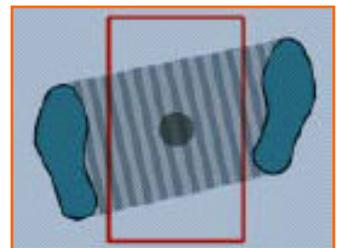
1. - Planifica el levantamiento y el desplazamiento

No improvises con la carga encima.

2. - Aproximar la carga lo más posible al cuerpo

3. - Busca el equilibrio

- ⇒ Situando bien los pies
- ⇒ Enmarca lo más posible la carga a elevar
- ⇒ Sepárenlos ligeramente
- ⇒ Procurar que el centro de gravedad esté dentro de este polígono.



4. - Asir correctamente el objeto

5. - Fijar la columna vertebral.

Flexionando las piernas ayudamos a mantener la espalda recta

Consejos Útiles

Aprovechar la reacción de los objetos. Tendencia de caída o impulso hacia arriba.

Usar el peso del cuerpo como contrapeso, inclinándonos al iniciar la elevación o al arrastrar la carga.

Hacer rodar o deslizar la carga. Si la carga puede rodar sobre sí misma o es cilíndrica (ej. bidones).

Evitar levantamientos por encima de los hombros. Utiliza plataformas o taburetes.

Si se debe girar lo realizaremos mediante los pies y a base de pequeños desplazamientos.

Realiza un calentamiento y de esta forma se preparan los músculos y tendones para evitar lesiones.

y...y...recuerda:

!! MANTÉN LA ESPALDA RECTA !!



mutualia

Mutua de Accidentes de Trabajo y
Enfermedades Profesionales de la Seguridad Social nº 2

Departamento de Prevención

Ribera de Axpe, 28 ■ 48950 Erandio ■ T. 944 042 105 ■ F. 944 042 103
Henao, 26 ■ 48009 Bilbao ■ T. 944 252 519 ■ F. 944 242 441
Dr. Camino, 1 ■ 20034 Donostia ■ T. 943 440 526 ■ F. 943 430 153
Avda. de los Olmos, 1 ■ 01013 Gasteiz ■ T. 945 009 077 ■ F. 945 009 091

prevencion@mutualia.es