



## PREVENCIÓN OSTEOMUSCULAR

### MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

#### ¿Qué sabemos de la manipulación de cargas?

La manipulación y el transporte de cargas constituyen un problema específico que puede provocar molestias o lesiones, siendo un factor importante de sobrecarga muscular.

#### ¿Qué indicaciones podemos seguir para evitar las lesiones?

El peso máximo de los materiales a manipular manualmente de forma continua y en condiciones ideales será de 25 Kg para el hombre y 15 Kg para la mujer. Si las condiciones no son adecuadas, se manipularán entre dos o más personas o se utilizarán medios mecánicos.

- 1 Aproximarse a la carga lo máximo posible.
- 2 Doblar siempre las piernas, nunca arquear el tronco.
- 3 Asegurar bien el agarre de la carga.
- 4 Levantar la carga repartiendo el esfuerzo entre las piernas y los brazos.
- 5 Durante el desplazamiento, acercarse al cuerpo la carga y estirar totalmente los brazos.
- 6 Nunca realizar giros del tronco con la carga levantada, se han de mover los pies.
- 7 Evitar manipular la carga estáticamente y girar el tronco al mover cargas por encima de los hombros.
- 8 Emplear el peso del cuerpo para el desplazamiento de cargas pesadas y aprovechar la inercia de la carga.

