

Enténdese por **manipulación manual de cargas** calquera operación de transporte ou suxeición dunha carga por parte dun ou varios traballadores, que polas súas características ou condicións ergonómicas inadecuadas entrañe **riscos**, en particular dorsolumbares, para os traballadores



A manipulación manual de cargas pode dar lugar á aparición de **fatiga física**, ou ben a **lesións** que poden producirse de forma puntual a consecuencia de **sobreesforzos** ou ben pola **acumulación de pequenos traumatismos** aparentemente sen importancia.

¿ Que tipo de manipulacións manuais de cargas poden entrañar riscos non tolerables, en particular dorsolumbares?

Considérase que a manipulación manual de **toda carga que pese máis de 3 kg** pode entrañar un potencial risco dorsolumbar non tolerable, xa que a pesar de ser unha carga bastante lixeira, se se manipula nunhas condicións ergonómicas desfavorables (afastada do corpo, con posturas inadecuadas, moi frecuentemente, en condicións ambientais desfavorables, con chans inestables, etc.), podería xerar un risco.



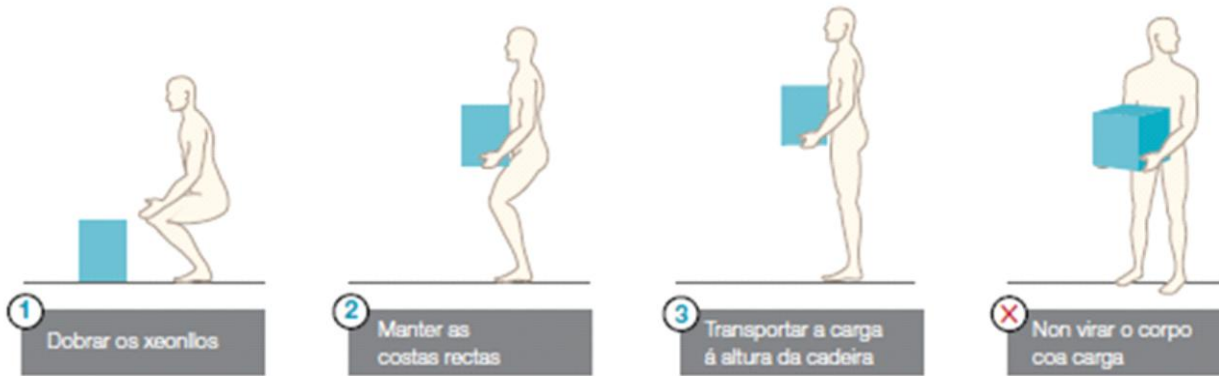
Medidas preventivas:

- Utiliza axudas mecánicas por exemplo os carros e dá aviso en caso de fallo ou avaría dos mesmos.
- Divide a carga en cargas máis pequenas.
- Solicita a axuda doutros compañeiros cando a carga sexa moi pesada ou se deba manipular en posturas incómodas.
- Ten prevista a ruta de transporte e elimina obstáculos cos que se poida tropezar.
- O calzado de traballo debe ser antiescorregadizo e suxeitar o pé na súa totalidade.



Postura de levantamento:

FOTOGRAFÍA: XUNTA DE GALICIA, CONSELLERÍA DE SANIDADE



- Dobra os xeonllos.
- Mantén as costas rectas.
- Non vires o corpo mentres sostés a carga.
- Transporta a carga á altura da cadeira e próxima ao corpo sempre que sexa posible.
- Sempre é preferible empuxar unha carga que arrastrala.
- Aproveita o peso de todo o corpo para empuxar ou tirar dos obxectos.
- calzado de traballo debe ser antiescorregadizo e suxeitar o pé na súa totalidade.

Vixilancia da saúde:

Os traballadores teñen dereito a unha vixilancia específica da saúde adecuada ao risco de exposición por tarefas manipulación manual de cargas, contemplando os factores de risco derivados das características da carga, o esforzo físico necesario, as características do medio de traballo, as esixencias da actividade e os factores individuais de risco