

Se entiende por **manipulación manual 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.



La manipulación manual de cargas puede dar lugar a la aparición de **fatiga física**, o bien a **lesiones** que pueden producirse de forma puntual a consecuencia de **sobreesfuerzos** o bien por la **acumulación de pequeños traumatismos** aparentemente sin importancia.

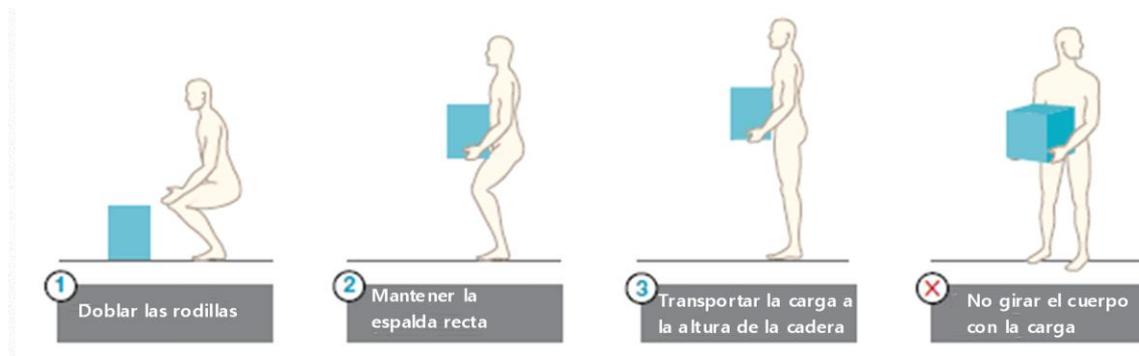
## ¿Qué tipo de manipulaciones manuales de cargas pueden entrañar riesgos no tolerables, en particular dorsolumbares?

Se considera que la manipulación manual de **toda carga que pese más de 3 kg** puede entrañar un potencial riesgo dorsolumbar no tolerable, ya que a pesar de ser una carga bastante ligera, si se manipula en unas condiciones ergonómicas desfavorables (alejada del cuerpo, con posturas inadecuadas, muy frecuentemente, en condiciones ambientales desfavorables, con suelos inestables, etc.), podría generar un riesgo.



**Medidas preventivas:**

- Utiliza ayudas mecánicas como por ejemplo los carros y da aviso en caso de fallo o avería de los mismos.
- Divide la carga en cargas más pequeñas.
- Solicita la ayuda de otros compañeros cuando la carga sea muy pesada o se deba manipular en posturas incómodas.
- Ten prevista la ruta de transporte y elimina obstáculos con los que se pueda tropezar.
- El calzado de trabajo debe ser antideslizante e sujetar el pie en su totalidad

**Postura de levantamiento:**

- Dobla las rodillas.
- Mantén la espalda recta.
- No gires el cuerpo mientras sostienes la carga.
- Transporta la carga a la altura de la cadera y cercana al cuerpo siempre que sea posible.
- Siempre es preferible empujar una carga que arrastrarla.
- Aprovecha el peso de todo el cuerpo para empujar o tirar de los objetos.
- El calzado de trabajo debe ser antideslizante y sujetar el pie en su totalidad.

**Vigilancia de la salud:**

Los trabajadores tienen derecho a una vigilancia específica de la salud adecuada al riesgo de exposición por tareas de manipulación manual de cargas, contemplando los factores de riesgo derivados de las características de la carga, el esfuerzo físico necesario, las características del medio de trabajo, las exigencias de la actividad y los factores individuales de riesgo.