

ERGONOMÍA



MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS EN ACTIVIDADES AGRÍCOLAS Y DOMÉSTICAS



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE
AMBATO

Carrera de Ingeniería Industrial
en Automatización



¿Qué beneficios puedo conseguir con la correcta manipulación de cargas?



- Mejorar su calidad de vida
- Evitar lesiones o facturas
- Evitar fatigas
- Mejorar su productividad en el trabajo.

RECUERDA:

**“NO TRABAJE CON
ESFUERZOS, TRABAJE CON
SEGURIDAD E
INTELIGENCIA, SU TRABAJO
MÁS IMPORTANTE ES
MANTENERSE SALUDABLE”**

CONTACTOS:

✉ carrera.industrial@uta.edu.ec

📍 Cdla. Universitaria (Predios Huachi)

📞 Call: 2411537
Fax: 03-2851894

🏠 <https://uta.edu.ec/>

¿QUÉ ES LA ERGONOMÍA?

- La ergonomía significa norma de trabajo y busca adaptar el trabajo al trabajador.



¿Y MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS?

- Requiere de fuerza humana para realizar trabajos como:
 - Levantar
 - Cargar
 - Transportar
 - Colocar
 - Empujar



- ✚ La mayor parte de los riesgos provienen de una mala o incorrecta manipulación de cargas.

¿Pero que es una carga?



Es cualquier objeto que pesa al menos 3kg y representa un riesgo para su salud física.





Factores que generan y aumentan el riesgo por manipulación manual de cargas

- ✚ Posturas forzadas o inadecuadas
- ✚ Movimientos repetitivos
- ✚ Posturas prolongadas
- ✚ Cargas pesadas e inestables



Riesgos en sus actividades diarias

❖ Deshierbar



Posición forzada y mantenida, causa daños lumbares y dolores de cuello.

Se trata de una actividad repetitiva, puede ocasionar daños en los brazos, y tronco.

❖ Cavar



Recomendaciones para mejorar sus actividades agrícolas y domésticas



- ✓ Evitar el uso de cinturones o fajas para realizar actividades agrícolas. No se consideran elementos de protección personal, y un ajuste excesivo produce lesiones dorsolumbares.
- ✓ Población femenina menor a 18 y mayor a 45 años no debe manipular cargas con pesos superiores a 27.5 lb.
- ✓ Tomar descansos de 10 minutos por cada 30 minutos de trabajo.
- ✓ Hacer uso de coches, carretillas u otra herramienta de transporte para desplazar grandes cantidades de carga.
- ✓ Para recoger una carga pesada flexionar las rodillas y levantar la carga manteniendo la espalda recta.
- ✓ Al transportar una carga, se debe tomar con ambas manos y mantenerla pegada al cuerpo.
- ✓ Para deshierbar utilice una banca pequeña donde pueda sentarse, con ello evita dolores lumbares.
- ✓ Para trabajos con azadón asegúrese de que la longitud del azadón es suficiente como para que alcance el suelo sin que se incline.
- ✓ Alimentarse balanceadamente, con el suministro de nutrientes y calorías acorde con los tipos de trabajo o labor.

¿Qué daños puede producir la mala manipulación de cargas?

Una incorrecta manipulación manual de cargas puede ocasionar:

- Lesiones musco-esqueléticas
- Dolores lumbares
- Hernias discales
- Fracturas
- Desviación de la columna
- Retroversión pélvica



Generalmente se producen en los trabajos agrícolas y domésticos donde se realizan las malas manipulaciones manuales de cargas.

EJEMPLO:



Aquí se puede observar como una mujer carga en su espalda un peso grande. De acuerdo a la INSHT una mujer no debe manipular cargas superiores a las 27,5 libras.

