

# ERGONOMÍA



## MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS EN ACTIVIDADES AGRÍCOLAS Y DOMÉSTICAS DE TRANSPORTE

### UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO



### INGENIERÍA INDUSTRIAL EN PROCESOS DE AUTOMATIZACIÓN

#### CONTACTOS:

✉ [carrera.industrial@uta.edu.ec](mailto:carrera.industrial@uta.edu.ec)

📍 Cdla. Universitaria (Predios  
Huachi)

📞 Call: 2411537  
Fax: 03-2851894

🏠 <https://uta.edu.ec/>

“No eches en saco roto esta  
información, trabaja con  
seguridad e inteligencia  
no con esfuerzos.”

### ¿Qué es MMC?

La manipulación manual de cargas  
necesita de fuerza para realizar  
acciones como:



Empujar



Halar

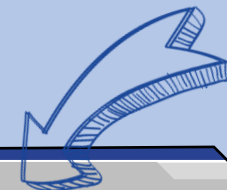


Levantar



Sujetar

¿Qué pasa si realizo MMC día  
a día con el chumbi puesto?



- Dolores lumbares
- Desórdenes musculoesqueléticos
- Daños en la columna vertebral.





Hacer uso de ayudas mecánicas para desplazar cargas pesadas.



## ¿Qué puedo hacer para prevenirlo?

- Evitar usar chumbi para actividades agrícolas
- Si realiza tareas repetitivas, tómese tiempo para descansar
- Si necesita agacharse, doble y apoye las rodillas en el suelo.
- Evitar encorvar demasiado el tronco

## ¡Recomendaciones!

- 😊 Utilice carretillas o coches si necesita mover cargas pesadas.
- 😊 Si debe manipular cargas, utilice implementos de seguridad personal para evitar daños o lesiones.
- 😊 No cargue a un niño en su espalda por mucho tiempo, utilice un carrito para colocarlo allí.
- 😊 Use plataformas de altura hasta su ombligo si necesita levantar cargas.
- 😊 Si realiza labores que requieren arrodillarse, utilice un banco pequeño para sentarse.



## La guía técnica INSHT recomienda:

- Mantener la espalda recta al doblar las rodillas
- Utilizar un agarre o emplear ambas manos para sujetar una carga.
- Si levanta cargas procure que estén pegadas al cuerpo.
- En lo posible, evite los giros de trono y posturas forzadas.

## Sabías que:

Las mujeres menores de 18 años y mayores a 45 años no deben manipular cargas mayores a 27.5 libras.

