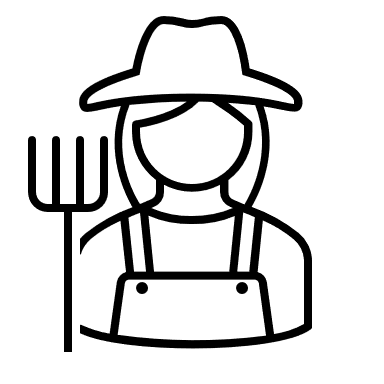
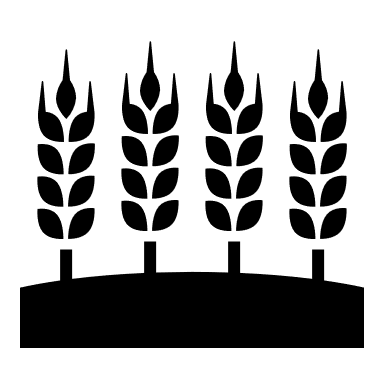
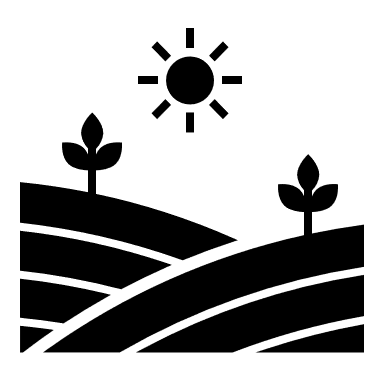
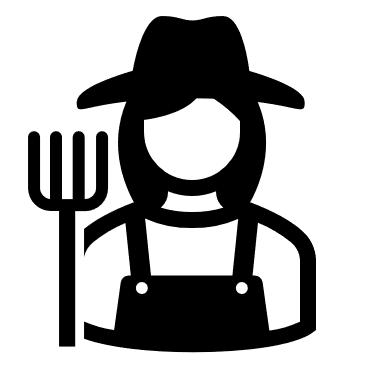
****

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

 Empujar  Halar

 Levantar Sujetar

****

**UNIVERSIDAD TéCNICA DE AMBATO**

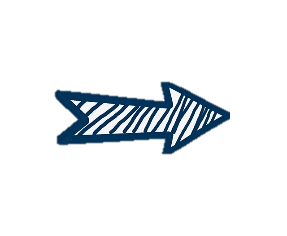
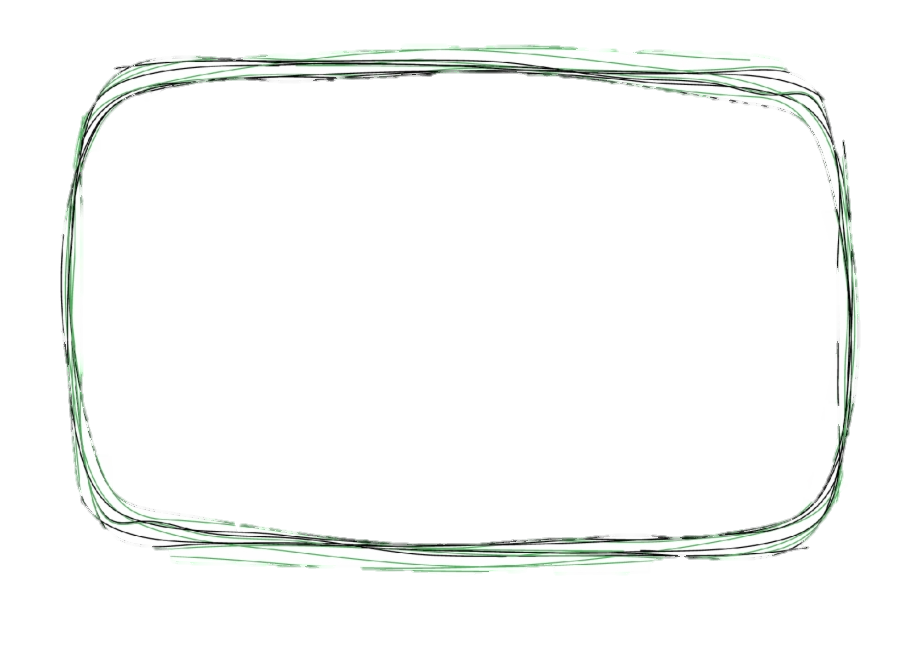
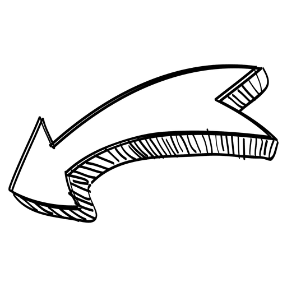
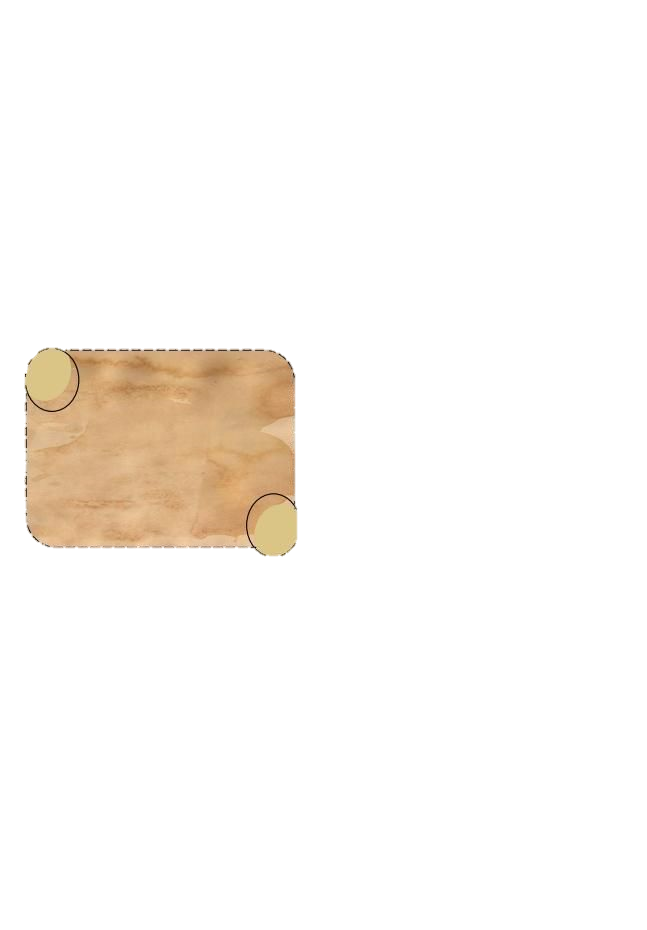
Hombre sentado en el pasto

Descripción generada automáticamente con confianza media

**ERGONOMÍA**

Enter Contact Information Here | 1127 Lombard Blvd. San Francisco, CA 59802 | phone 555.555.5555 | fax 555.555.5555

Un hombre con un sombrero

Descripción generada automáticamente con confianza bajaImagen que contiene hombre, saltar, oscuro, sostener

Descripción generada automáticamenteImagen que contiene pequeño, vistiendo, moto, hombre

Descripción generada automáticamenteUn par de personas de pie sobre pasto

Descripción generada automáticamente con confianza mediaFoto montaje de una persona con un disco volador en el aire

Descripción generada automáticamente con confianza bajaHombre parado en un campo abierto

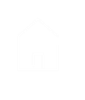
Descripción generada automáticamente con confianza mediaImagen que contiene persona, sostener, hombre, oscuro

Descripción generada automáticamente

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

**INGENIERÍA INDUSTRIAL EN PROCESOS DE AUTOMATIZACIÓN**

**CONTACTOS:**



carrera.industrial@uta.edu.ecCdla. Universitaria (Predios Huachi) Call: 2411537Fax: 03-2851894 https://uta.edu.ec/

**Manipulación manual De cargas en actividades agrícolas y domésticas DE TRANSPORTE**

Texto, Pizarra

Descripción generada automáticamente

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

Código QR

Descripción generada automáticamente

**El Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo recomienda :**

**ERGONOMÍA**

**Para más información 🡪**

Hacer uso de ayudas mecánicas para desplazar cargas pesadas.

**¡Recomendaciones!**

**Sabías que:**

* 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.
* 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 tronco y posturas forzadas.

**¿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 vertebral.