



MANEJO MANUAL DE CARGAS E HIGIENE POSTURAL

ARP | sura 

MANEJO MANUAL DE CARGAS

La manipulación manual de cargas es una tarea bastante frecuente que puede producir fatiga física o lesiones como contusiones, cortes, heridas, fracturas y lesiones músculo-esqueléticas en zonas sensibles como son los hombros, brazos, manos y espalda.



OBJETIVO

- Prevenir lesiones corporales ocasionadas por la mala manipulación, carga, transporte y disposición de herramientas y materiales.
- Identificar los factores de riesgo presentes en el ambiente, el individuo y en la carga a manipular.

MULTICAUSALIDAD

Factor de Riesgo	Fuentes generadoras	Prevención y Control
Generales	Contexto laboral	La empresa y los trabajadores
Grupales	Estilos de Vida	La empresa y los trabajadores
Individuales	Funcionamiento del organismo	La empresa y los trabajadores

FACTORES DE RIESGO EN EL MANEJO DE MATERIALES

1. Desconocer el método para levantar cargas en forma apropiada.
2. Levantar un peso Excesivo y acarrear objetos demasiado pesados.
3. Recorrer distancias muy largas transportando materiales.
4. Sujetar incorrectamente o tomar objetos en forma inadecuada.
5. Apilar o retirar materiales de manera incorrecta.
6. No usar los equipos de protección personal, tales como zapatos de seguridad y guantes.

FACTORES DE RIESGO

LABORAL



```
graph TD; A[LABORAL] --> B[Manejo inadecuado de cargas]; A --> C[Una pobre condición física.]; A --> D[Una mala postura]; A --> E[Sobrepeso]; A --> F[Estrés]; A --> G[Sobre-esfuerzos]; H[ESTILOS DE VIDA] --> B; H --> C; H --> D; H --> E; H --> F; H --> G;
```

ESTILOS DE VIDA

- Manejo inadecuado de cargas
- Una pobre condición física.
- Una mala postura
- Sobrepeso
- Estrés
- Sobre-esfuerzos

MANEJO INADECUADO DE CARGAS

Laboral



Estilos de vida



POBRE CONDICIÓN FÍSICA

- *Fatiga
- *Cansancio
- *Debilidad Muscular
- *Sobrepeso



MALAS POSTURAS



levantamiento



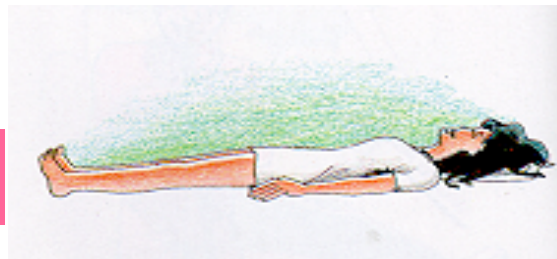
sedente



conducir



Servicios Generales



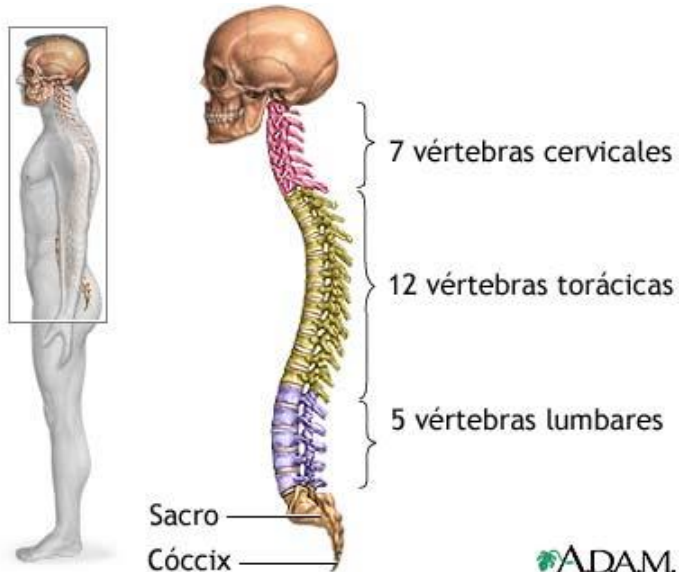
dormir

Lesiones ósteo musculares

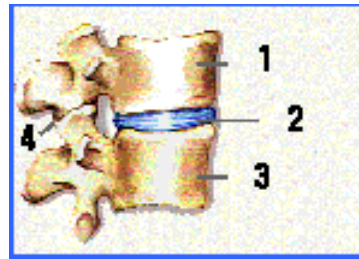
- **ESPASMOS**
- **DESGARROS**
- **ESQUINCES**
- **DEFORMIDAD ÓSEA A NIVEL DE COLUMNA VERTEBRAL**
- **TENDINITIS**
- **LUMBALGIAS**
- **HERNIAS DISCALES**



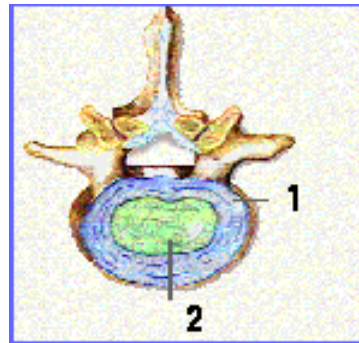
COLUMNA VERTEBRAL



ADAM.



1 y 3 cuerpos vertebrales
2 **Disco Intervertebral:**
que sirve como amortiguador de la columna en cada uno de sus movimientos o traumas que pueda sufrir.

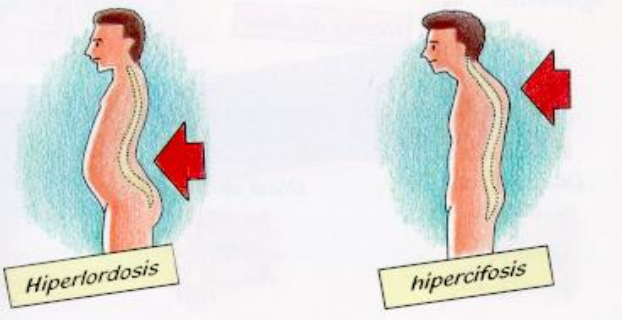


Disco Intervertebral:
1. **Anillo Fibroso:**
éste se rompe y sale el
2. **Núcleo Pulposo** y se produce la comúnmente llamada **Hernia Discal**

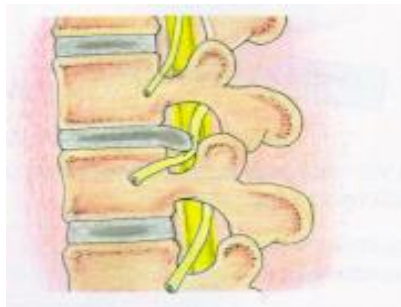
LESIONES MAS FRECUENTES



Desgarro muscular produce dolor a nivel de la región Lumbar: “LUMBAGO”



Deformidades a nivel de la estructura de la columna vertebral: aumento de la curvatura lumbar o encorvamiento exagerado de la columna cervical.



Hernia discal: compresión del disco intervertebral, comprometiendo raíces nerviosas, originando pérdida de fuerza a nivel de miembros inferiores.

Manejo de cargas en el contexto laboral

CÓMO LEVANTAR UNA CARGA Y CUÁNTO PESO DEBO LEVANTAR?

Condiciones para un procedimiento seguro:

IDENTIFICAR

- **Superficie textura, tamaño y forma** del material a cargar.
- **Asegurarse** de conocer el peso del objeto.
- **Eliminar** todos los obstáculos del camino.

LEVANTAMIENTO	
HOMBRES 25-35 años	25 Kgs
MUJERES 25-35 años	12 Kgs

LEVANTAMIENTO



1. Colóquese cerca y frente al objeto.
2. Separe los pies.
3. Póngase en cuclillas.
4. Agarre el objeto.
5. Contraiga el abdomen.
6. Espalda erguida y levántese con suavidad.



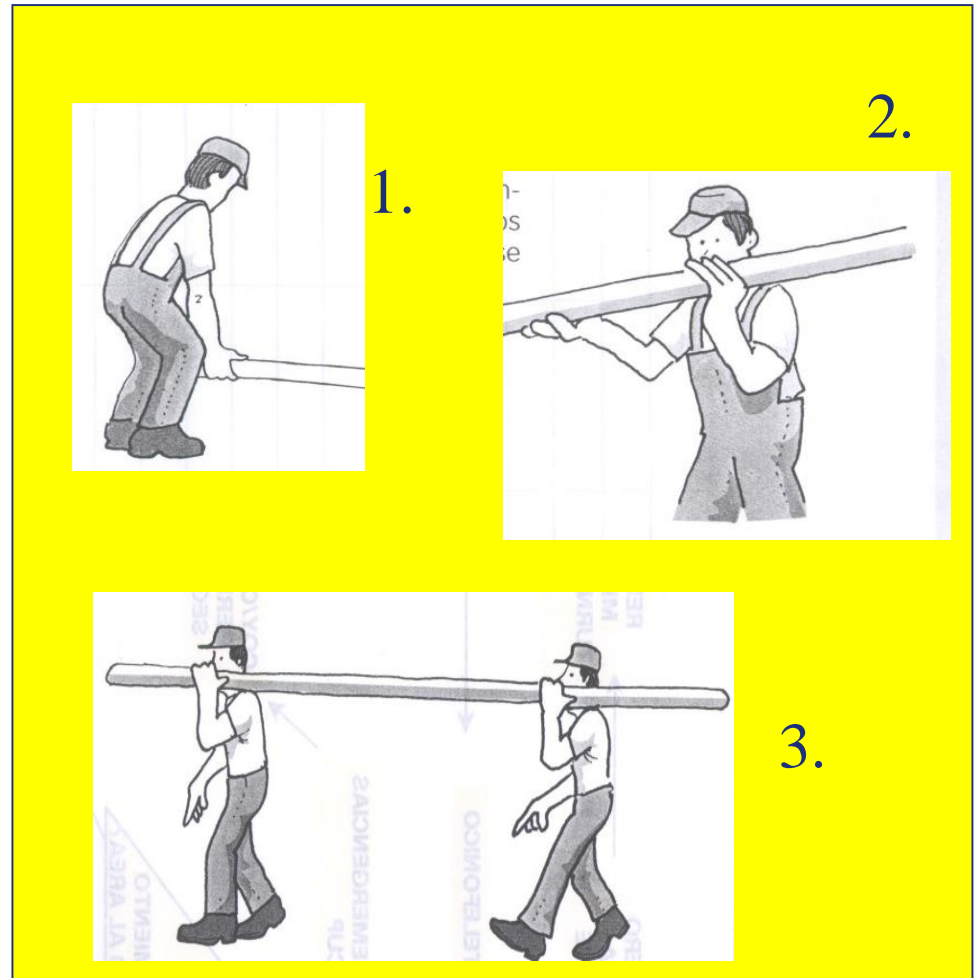
TRABAJOS CON CARRETILLA

- **Agarre firme y seguro.**
- **Contraiga abdomen en el levantamiento.**
- **Carretilla cerca del cuerpo.**
- **Doble **UNICAMENTE** las rodillas.**
- **Aumentar el brazo de palanca,**
- ****NO** sobrecargar la espalda.**



CÓMO LEVANTAR Y TRANSPORTAR UN TUBO

1. Levante siempre por la punta, con piernas dobladas y espalda recta. Después levante el peso, con las 2 manos entre las piernas e impúlsese.
2. Finalmente colóquelo sobre el hombro, desplazando las manos para lograr un punto de equilibrio.
3. Con la ayuda de un compañero transporte el tubo en posición horizontal y sobre el mismo lado, mirada siempre al frente. Cuando transporte tubos tenga cuidado de no hacer contacto con líneas eléctricas.



Transporte de carga entre 2 o más personas

Cuando no hay ayudas mecánicas, se debe proceder así: el número de personas deberá ser tal, que el peso distribuido no pase los 25 kg /persona.



Las personas que participen serán más o menos de la misma estatura y constitución física.

Se ubicarán de tal manera que el peso de la carga quede igualmente repartido.

Cómo levantar bultos.



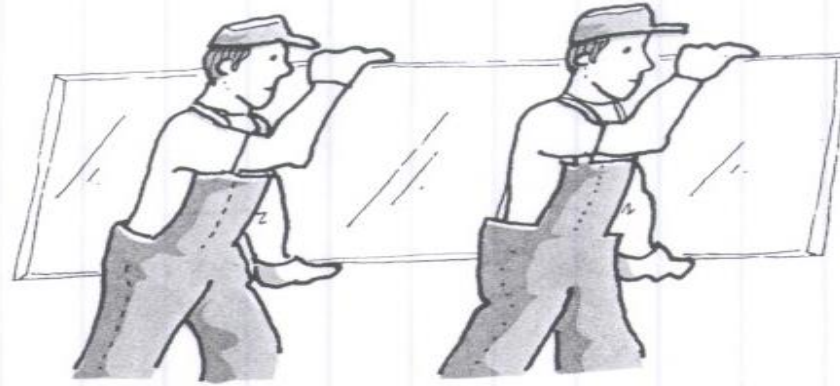
1. Con los pies separados y uno adelante del otro, doble las rodillas manteniendo la espalda recta.
2. Luego levante el bulto de uno de sus extremos y llévelo hasta una de las rodillas.
3. Con el impulso de piernas y brazos lleve el bulto hasta el hombro, manteniendo siempre la espalda derecha y los pies apoyados.

Cómo transportar cilindros con gases comprimidos.

- Agáchese frente a la zona de la válvula del cilindro.
- Apoye la rodilla en el piso y tómelo de la caperuza de protección.
- Levante el cilindro manteniéndolo bien afirmado y conservando espalda recta.
- Mantenga el cilindro inclinado aproximado a un ángulo de 45 grados y gírelo en la dirección deseada.



Cómo transportar vidrio



Al transportar laminas, vidrios u otros elementos similares, hágalo con ayuda de otra persona, esté muy atento sobre las condiciones del piso y utilice guantes de manopla larga.

Cómo movilizar una caneca o tambor

Para movilizar una caneca, hágala siempre girar sobre su base de apoyo, manteniendo un pie al frente del mismo lado semi extendido.



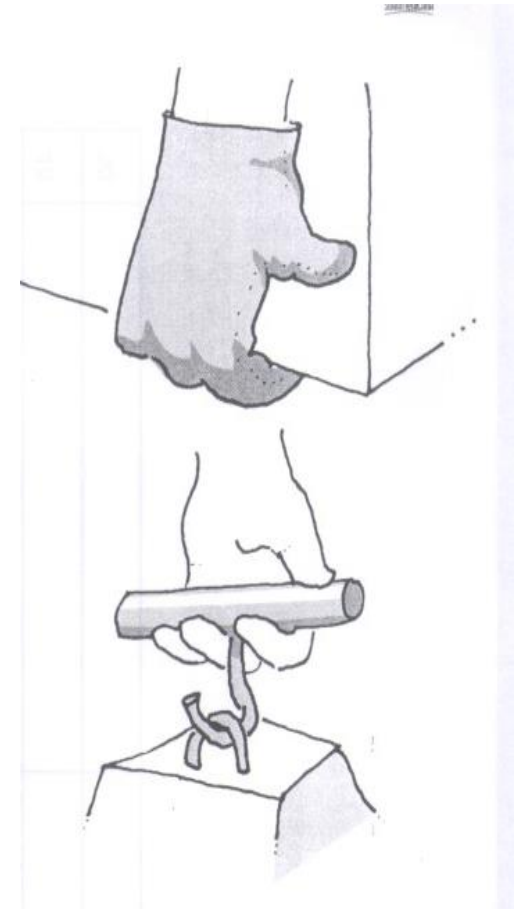
- Cuando es muy grande y pesada se puede hacer que ruede por el piso.

- Verifique antes que esté herméticamente cerrada



CÓMO SUJETAR UN OBJETO

1. El agarre debe hacerse con la palma de la mano para evitar que la carga resbale y reducir el esfuerzo de los músculos de los brazos.
2. Cuando la forma del objeto no permite usar toda la mano para sujetarlo, utilice en lo posible un instrumento auxiliar.



EMPUJAR O HALAR ?

NO

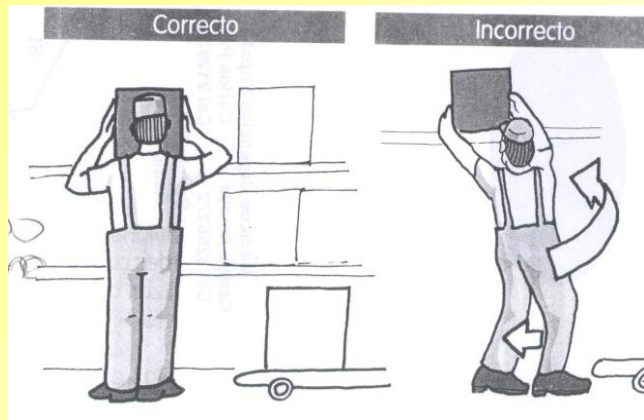


SI



- **NO doble la espalda.**
- **Use ambos brazos.**
- **Abdomen contraído.**
- **Doble ligeramente las rodillas.**

Postura al alcanzar objetos en altura



Si necesita girar no debe hacerlo torciendo el tronco desde la cintura sino cambiando de posición los pies

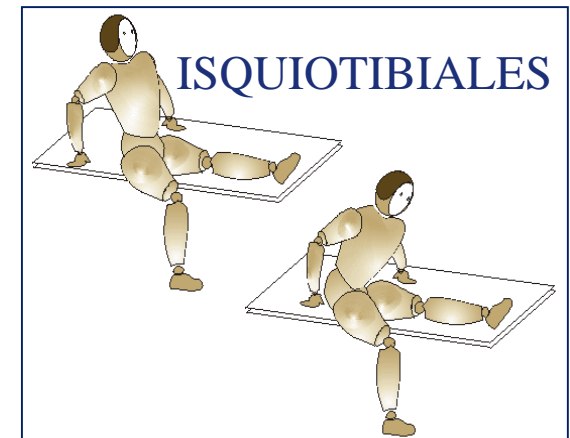
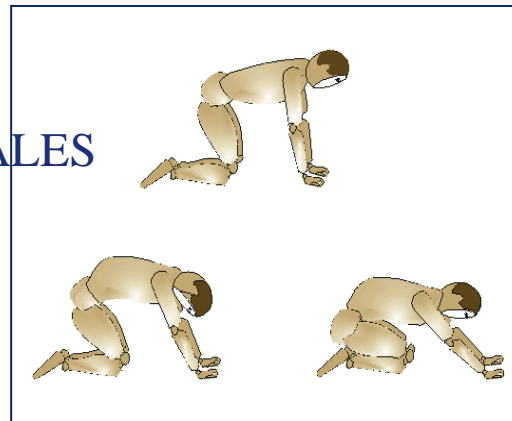
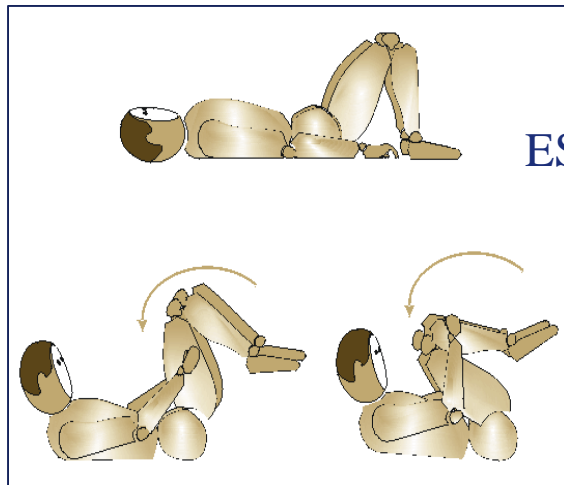
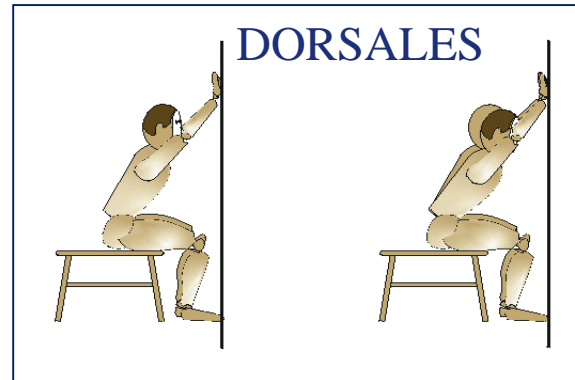
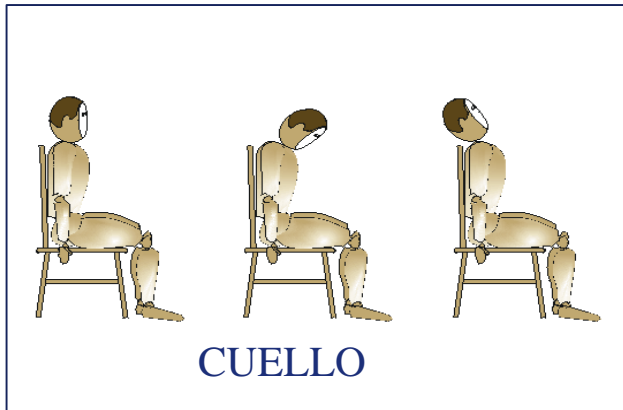


Cuando el objeto esté por encima de su cabeza, utilice una escalera para alcanzarlo, que no genere riesgo de caídas.

Pida ayuda cuando el objeto sea pesado o voluminoso.

Rutina diaria de ejercicios. ESTIRAMIENTO

Realice la rutina mínimo 2 veces al día



**Hombre fuerte no es el que
levanta grandes pesos sino el que
soporta el peso de los años.**

GRACIAS

