
	COMERCIALIZADORA INDUSTRIAL MERDIZ S. DE R.L. DE C.V.		CÓDIGO
	Edición: 1	Fecha: 15 de enero de 2018	Página 1 de 11
PROCEDIMIENTO DE PREVENCIÓN EN LA MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS			

<i>Elaborado y revisado por :</i> INMEXCAP Fecha:	<i>Aprobado por :</i> Fecha:
---	---


PROCEDIMIENTO DE PREVENCIÓN EN LA MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

<i>Fecha</i>	<i>Modificaciones respecto a la edición anterior</i>

	COMERCIALIZADORA INDUSTRIAL MERDIZ S. DE R.L. DE C.V.		CÓDIGO
	Edición: 1	Fecha: 15 de enero de 2018	Página 2 de 11
PROCEDIMIENTO DE PREVENCIÓN EN LA MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS			

ÍNDICE

1. Objeto
2. Alcance
3. Responsables
4. Definiciones
5. Realización
6. Documentación y legislación de referencia

	COMERCIALIZADORA INDUSTRIAL MERDIZ S. DE R.L. DE C.V.		CÓDIGO
	Edición: 1	Fecha: 15 de enero de 2018	Página 3 de 11
PROCEDIMIENTO DE PREVENCIÓN EN LA MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS			

1.- OBJETO

El objeto de este procedimiento es establecer las rutinas básicas para la correcta manipulación de cargas que entrañen riesgos, en particular dorsolumbares para los trabajadores de COMERCIALIZADORA INDUSTRIAL MERDIZ S. DE R.L. DE C.V.

2.- ALCANCE

2.1 Personal afectado: Este procedimiento afectará a todos los trabajadores de COMERCIALIZADORA INDUSTRIAL MERDIZ S. DE R.L. DE C.V.

3.- RESPONSABLES

El Director de Operaciones es responsable de la aprobación de este procedimiento, así como de otorgar todas las facilidades y medios para su cumplimiento y mejora.

La Dirección de Operaciones y el Gerente Administrativo son responsables del control de este procedimiento

El Responsable de los Servicios Preventivos de Seguridad y Salud en el Trabajo (SPSST) será el encargado de elaborar y mantener actualizado este procedimiento, así mismo, tendrá la responsabilidad de su difusión a todo el personal presente y futuro.


4.- DEFINICIONES

Carga: se entenderá como carga, cualquier objeto susceptible de ser movido. Incluye por ejemplo la manipulación de objetos, productos, personas, etc. Se considerarán también cargas los materiales que se manipulen, por ejemplo, por medio de una grúa u otro medio mecánico, pero que requieran aún del esfuerzo humano para moverlos o colocarlos en su posición definitiva.

Carga manual:

La actividad que desarrolla(n) uno o varios trabajadores para levantar, bajar, jalar, empujar, trasladar, transportar y/o estibar materiales, empleando su fuerza física o con el auxilio de vehículos de una, dos o más ruedas, sin locomoción propia, como carretillas, diablos o patines, entre otros.

Manipulación manual de cargas que puedan ocasionar riesgos 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. La manipulación manual de cargas menores de 3 kg también podría generar riesgos de trastornos musculoesqueléticos en los miembros superiores debidos a esfuerzos repetitivos.

	COMERCIALIZADORA INDUSTRIAL MERDIZ S. DE R.L. DE C.V.		CÓDIGO
	Edición: 1	Fecha: 15 de enero de 2018	Página 4 de 11
PROCEDIMIENTO DE PREVENCIÓN EN LA MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS			

5.- EQUIPO DE PROTECCIÓN PERSONAL

Todos los sistemas o equipos de protección contra riesgos y sus componentes deberán ser sometidos a inspecciones visuales antes de cada uso, para detectar signos de daño deterioro o defectos.

Tanto en los EPP como en todos los elementos extras que se utilicen para el trabajo.

Uso Obligatorio de:

- Guantes de seguridad
- Calzado de seguridad
- Casco seguridad

6.- PROCEDIMIENTO

5.1.- Límites de fuerza o carga recomendados que se han de tener en cuenta en la Manipulación Manual de cargas

El peso máximo permitido para carga manual es:

- 25 kg para hombres
- 10 kg tratándose de mujeres, y
- 7 kg en el caso de menores de 14 a 16 años.

Para fuerzas de empuje o tracción, como indicación general no se deberán superar los siguientes valores:

- Para poner en movimiento una carga: 25 kg.
- Para mantener una carga en movimiento: 10 kg.

Peso máximo en posición sentada: 5 kg. en general

5.2.- Factores que se han de tener en cuenta previo a la manipulación manual de cargas.

5.2.1- Evitar la manipulación Manual de Cargas.

Automatización/mecanización de los procesos

- Grúas, montacargas, cintas transportadoras.

Utilización de equipos mecánicos controlados de forma manual


Carretillas, carros, plataformas elevadoras.

Medidas organizativas

- Eliminar la necesidad del manejo de cargas y/o facilitar la implantación de equipos mecánicos de ayuda

5.2.2.- Reducir o rediseñar la carga.

- Disminuir el peso de la carga.

	COMERCIALIZADORA INDUSTRIAL MERDIZ S. DE R.L. DE C.V.		CÓDIGO
	Edición: 1	Fecha: 15 de enero de 2018	Página 5 de 11
PROCEDIMIENTO DE PREVENCIÓN EN LA MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS			

- Modificar el tamaño, los agarres y/o la distribución del peso de la carga.
- Colocar adecuadamente la carga.
- Disminuir las distancias recorridas.
- Una carga demasiado ancha obliga a mantener posturas forzadas de los brazos y no permite un buen agarre (no superar 60 cm.).
- Una carga demasiado profunda aumenta las fuerzas compresivas de la columna vertebral (no superar 50 cm.).
- Una carga demasiado alta puede entorpecer la visibilidad aumentando el riesgo de tropiezos (no superar 60 cm.).

5.2.3 - Proporcionar ayuda.

- Equipos de ayuda para la manipulación (mejorar posturas o reducir el esfuerzo): Carros, herramientas de ayuda, mesas elevadoras, transpaletas.
- Manipulación en equipo.
- Uso de calzado y ropa adecuados.


5.2.4.-Organización de trabajo.

- Permitir periodos de descanso.
- Dejar la mayor autonomía posible en el ritmo de trabajo.
- Facilitar todos los cambios necesarios: frecuencia, peso y características de la carga, ayudas mecánicas, condiciones ambientales, equipamiento del trabajador, desplazamiento de la carga, etc.
- Almacenar la carga a la altura de las caderas para que el trabajador no tenga que agacharse.
- Utilizar repisas, estanterías o plataformas de carga que estén a una altura adecuada.
- Cargar las tarimas de manera que los artículos pesados estén en torno a los bordes de la tarima, no en el centro; de esta manera, el peso estará distribuido por igual en la tarima. Ahora bien, hay que tener cuidado de que los artículos no se caigan con facilidad de la tarima y lesionen a alguien.

5.2.5.-Mejora del entorno de trabajo.

- Orden y limpieza.
- Evitar desniveles, escaleras y limitaciones de espacio.
- Realizar un correcto mantenimiento de los equipos de ayuda para la manipulación.
- Mejora de las características del suelo y del calzado.
- Mantener una adecuada iluminación y ambiente térmico. Tener en cuenta las posibles vibraciones.
- Mantener todas las cargas frente al cuerpo.
- Dejar espacio suficiente para que todo el cuerpo pueda girar.

5.3.-Rutina en la Manipulación Manual de Cargas.

	COMERCIALIZADORA INDUSTRIAL MERDIZ S. DE R.L. DE C.V.		CÓDIGO
	Edición: 1	Fecha: 15 de enero de 2018	Página 6 de 11
PROCEDIMIENTO DE PREVENCIÓN EN LA MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS			

MÉTODO PARA LEVANTAR UNA CARGA

Como norma general, es preferible manipular las cargas cerca del cuerpo, a una altura comprendida entre la altura de los codos y los nudillos, ya que de esta forma disminuye la tensión en la zona lumbar. Si las cargas que se van a manipular se encuentran en el suelo o cerca del mismo, se utilizarán las técnicas de manejo de cargas que permitan utilizar los músculos de las piernas más que los de la espalda.

No todas las cargas se pueden manipular siguiendo estas instrucciones. Hay situaciones (como, por ejemplo, manipulación de barriles, manipulación de enfermos, etc. que tienen sus técnicas específicas).

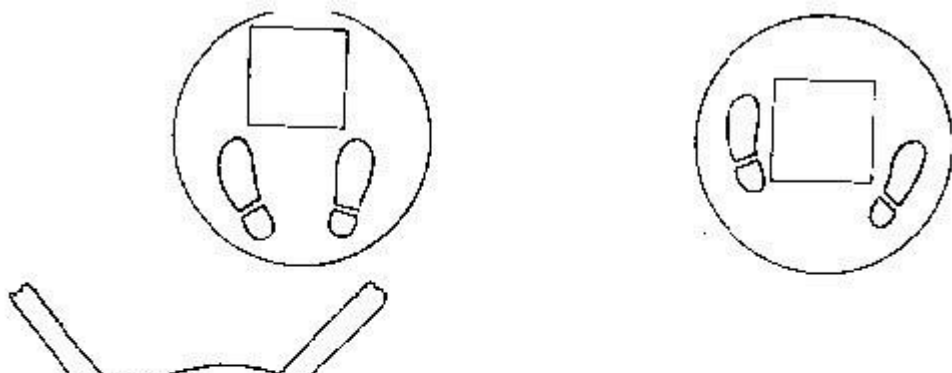
5.3.1.-Planificar el levantamiento


- Utilizar las ayudas mecánicas precisas. Siempre que sea posible se deberán utilizar ayudas mecánicas.
- Seguir las indicaciones que aparezcan en el embalaje acerca de los posibles riesgos de la carga, como pueden ser un centro de gravedad inestable, materiales corrosivos, etc.
- Si no aparecen indicaciones en el embalaje, observar bien la carga, prestando especial atención a su forma y tamaño, posible peso, zonas de agarre, posibles puntos peligrosos, etc. Probar a alzar primero un lado, ya que no siempre el tamaño de la carga ofrece una idea exacta de su peso real.
- Solicitar ayuda de otras personas si el peso de la carga es excesivo o se deben adoptar posturas incómodas durante el levantamiento y no se puede resolver por medio de la utilización de ayudas mecánicas.
- Tener prevista la ruta de transporte y el punto de destino final del levantamiento, retirando los materiales que entorpezcan el paso.
- Usar la vestimenta, el calzado y los equipos adecuados.

5.3.2.-Colocar los pies

Separar los pies para proporcionar una postura estable y equilibrada para el levantamiento, colocando un pie más adelantado que el otro en la dirección del movimiento.

*Posición de
las piernas*



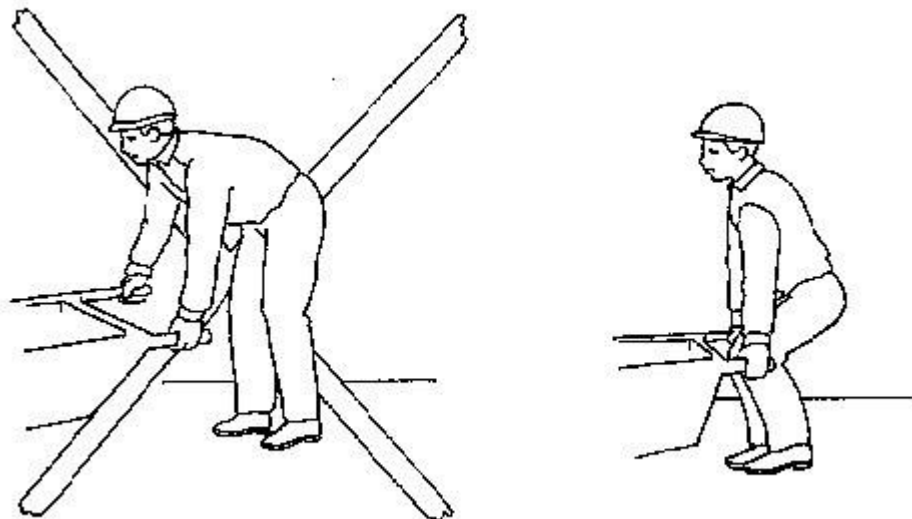
	COMERCIALIZADORA INDUSTRIAL MERDIZ S. DE R.L. DE C.V.		CÓDIGO
	Edición: 1	Fecha: 15 de enero de 2018	Página 7 de 11
PROCEDIMIENTO DE PREVENCIÓN EN LA MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS			

Acérquese al objeto. Cuanto más pueda aproximarse al objeto, con más seguridad lo levantará.

5.3.3.-Adoptar la postura de levantamiento


Doblar las piernas manteniendo en todo momento la espalda derecha y mantener el mentón metido. No flexionar demasiado las rodillas. No girar el tronco ni adoptar posturas forzadas.

*Posición de
la espalda y
del cuerpo*



El objeto debe levantarse cerca del cuerpo, pues de otro modo los músculos de la espalda y los ligamentos están sometidos a tensión, y aumenta la presión de los discos intervertebrales.

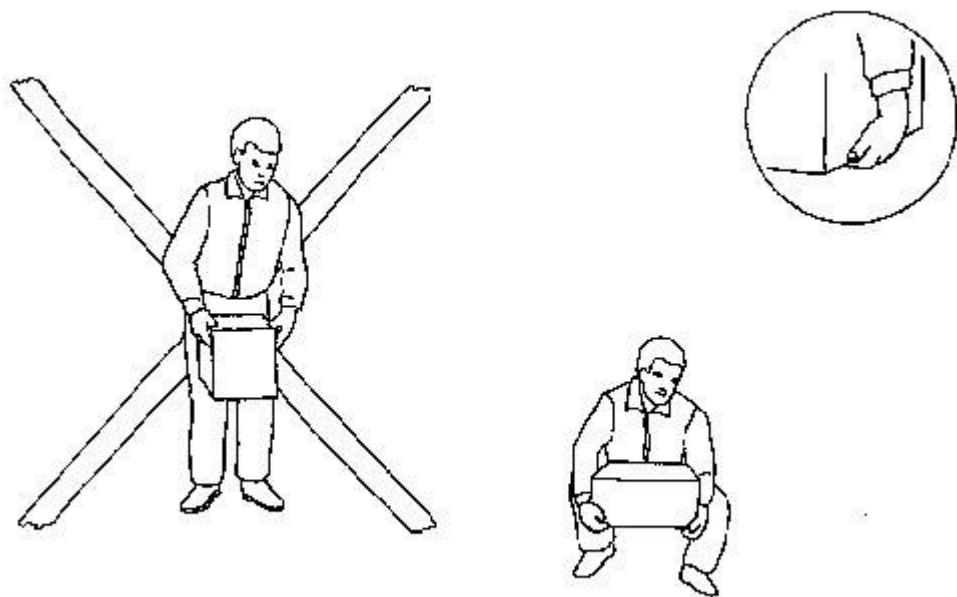
Deben tensarse los músculos del estómago y de la espalda, de manera que ésta permanezca en la misma posición durante toda la operación de levantamiento.

	COMERCIALIZADORA INDUSTRIAL MERDIZ S. DE R.L. DE C.V.		CÓDIGO
	Edición: 1	Fecha: 15 de enero de 2018	Página 8 de 11
PROCEDIMIENTO DE PREVENCIÓN EN LA MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS			

5.3.4.-Agarre firme

Sujetar firmemente la carga empleando ambas manos y pegarla al cuerpo. El mejor tipo de agarre sería un agarre en gancho, pero también puede depender de las preferencias individuales, lo importante es que sea seguro. Cuando sea necesario cambiar el agarre, hacerlo suavemente o apoyando la carga, ya que incrementa los riesgos.


Posición de los brazos y sujeción



Trate de agarrar firmemente el objeto, utilizando totalmente ambas manos, en ángulo recto con los hombros. Empleando sólo los dedos no podrá agarrar el objeto con firmeza.

5.3.5.-Levantamiento suave

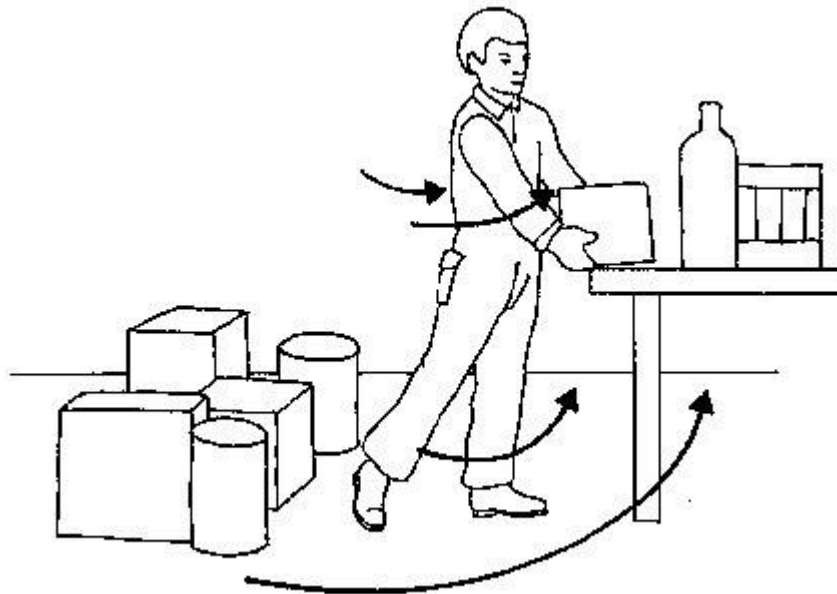
- Levantarse suavemente, por extensión de las piernas manteniendo la espalda derecha.
- No dar tirones a la carga ni moverla de forma rápida o brusca.

	COMERCIALIZADORA INDUSTRIAL MERDIZ S. DE R.L. DE C.V.		CÓDIGO
	Edición: 1	Fecha: 15 de enero de 2018	Página 9 de 11
PROCEDIMIENTO DE PREVENCIÓN EN LA MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS			

5.3.6.-Evitar giros

Procurar no efectuar nunca giros, es preferible mover los pies para colocarse en la posición adecuada.

*Levantamiento
o hacia un
lado*




Cuando se gira el cuerpo al mismo tiempo que se levanta un peso, aumenta el riesgo de lesión de la espalda. Coloque los pies en posición de andar, poniendo ligeramente uno de ellos en dirección del objeto. Levántelo, y desplace luego el peso del cuerpo sobre el pie situado en la dirección en que se gira.

5.3.7.-Carga pegada al cuerpo

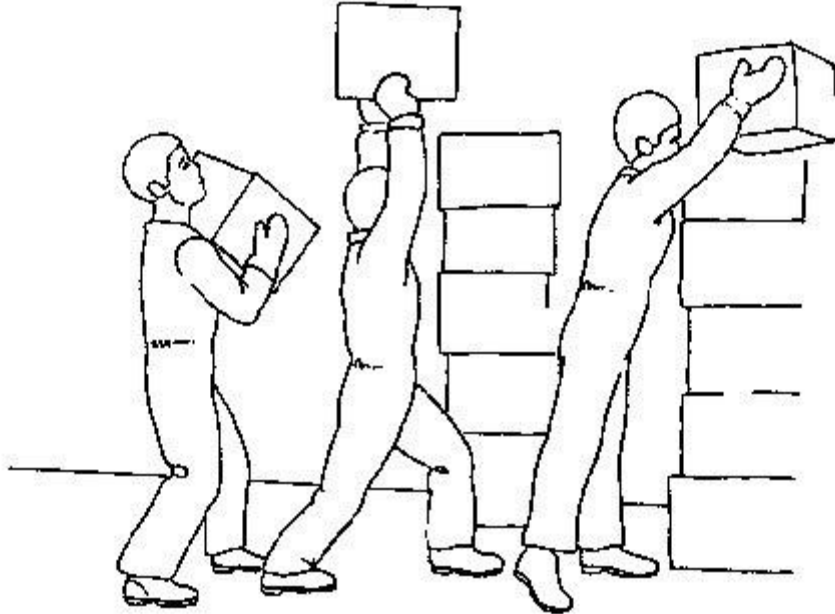
Mantener la carga pegada al cuerpo durante todo el levantamiento.

5.3.8.-Depositar la carga

- Si el levantamiento es desde el suelo hasta una altura importante, por ejemplo la altura de los hombros o más, apoyar la carga a medio camino para poder cambiar el agarre.
- Depositar la carga y después ajustarla si es necesario.
- Realizar levantamientos espaciados.

	COMERCIALIZADORA INDUSTRIAL MERDIZ S. DE R.L. DE C.V.		CÓDIGO
	Edición: 1	Fecha: 15 de enero de 2018	Página 10 de 11
PROCEDIMIENTO DE PREVENCIÓN EN LA MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS			

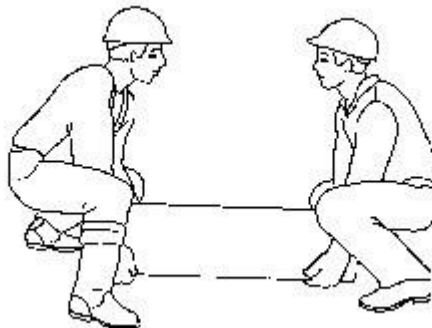
*Levantamiento
por encima de
los hombros*




Si tiene que levantar algo por encima de los hombros, coloque los pies en posición de andar. Levante primero el objeto hasta la altura del pecho. Luego, comience a elevarlo separando los pies para poder moverlo, desplazando el peso del cuerpo sobre el pie delantero.

La altura del levantamiento adecuada para muchas personas es de 70-80 centímetros. Levantar algo del suelo puede requerir el triple de esfuerzo.

*Levantamiento
con otros*



	COMERCIALIZADORA INDUSTRIAL MERDIZ S. DE R.L. DE C.V.		CÓDIGO
	Edición: 1	Fecha: 15 de enero de 2018	Página 11 de 11
PROCEDIMIENTO DE PREVENCIÓN EN LA MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS			

Las personas que a menudo levantan cosas conjuntamente deben tener una fuerza equiparable y practicar colectivamente ese ejercicio. Los movimientos de alzado han de realizarse al mismo tiempo y a la misma velocidad.

Porte



Las operaciones de porte repercuten sobre todo en la parte posterior del cuello y en los miembros superiores, en el corazón y en la circulación. Lleve los objetos cerca del cuerpo. De esta manera, se requiere un esfuerzo mínimo para mantener el equilibrio y portar el objeto. Los objetos redondos se manejan con dificultad, porque el peso está separado del cuerpo. Cuando se dispone de buenos asideros, se trabaja más fácilmente y con mayor seguridad. Distribuya el peso por igual entre ambas manos.

Las operaciones de porte son siempre agotadoras. Compruebe si el objeto puede desplazarse mediante una correa transportadora, sobre ruedas o un carrito. Compruebe que no trata de desplazar un objeto demasiado pesado para usted, si existen asideros adecuados, si éstos se encuentran a la distancia apropiada, si hay sitio para levantar y portar el objeto, si no está resbaladizo el piso, si no hay obstáculos en su camino y si el alumbrado es suficiente. A menos que estén bien concebidos, los escalones, las puertas y las rampas son peligrosos.

6.- DOCUMENTACIÓN Y LEGISLACIÓN DE REFERENCIA

- NOM-006-STPS-2014 MANEJO Y ALMACENAMIENTO DE MATERIALES – CONDICIONES DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO.

7.- ANEXOS.

Sin anexos