

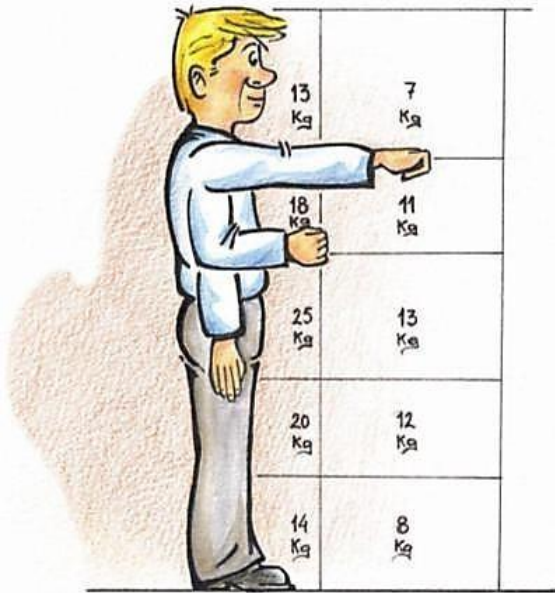
## LESIONES POR SOFRESFUERZO

Durante la manipulación manual de cargas o la realización de tareas con exposición significativa a posturas forzadas, el trabajador puede sobrepasar su capacidad física, pudiendo sufrir lesiones de origen músculo-esquelético.

## MEDIDAS PREVENTIVAS

### EVITA ESFUERZOS INÚTILES

- ❖ Siempre que sea posible evita la manipulación manual de cargas. Utiliza medios mecánicos: carretilla, puente-grúa, carros, transpaleta, etc.
- ❖ Si es necesario solicita ayuda.
- ❖ Dependiendo de la zona de manipulación, el peso de la carga no debe superar el que se indica en la siguiente figura.



## TÉCNICAS DE MANIPULACIÓN DE CARGAS

### PLANIFICA LA MANIPULACIÓN

- ❖ **Trayecto.** Estudia la distancia a recorrer y comprueba que existe espacio suficiente libre de obstáculos o desniveles peligrosos.
- ❖ **Carga.** Considera el peso, el volumen, el agarre y la posibilidad de desplazamiento del centro de gravedad de la carga.

### IZADO DE CARGAS

- ❖ Aproxímate a la carga.
- ❖ Asegura un buen apoyo para los pies manteniéndolos ligeramente separados, alrededor de 55 cm, con un pie ligeramente adelantado sobre el otro, colocando uno de ellos en dirección al movimiento.



- ❖ Al agacharte, dobla las rodillas procurando mantener la espalda recta.
- ❖ Levanta la carga por extensión de las piernas manteniendo la espalda recta y los brazos estirados.

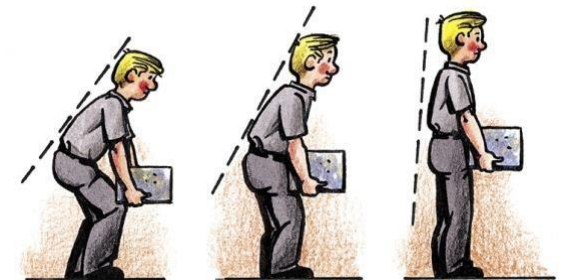


- ❖ No gires la cintura, gira con los pies.



### TRANSPORTE DE CARGAS

- ❖ Mantén la espalda recta.



- ❖ Transporta la carga equilibrada y tan cerca del cuerpo como sea posible.
- ❖ Mantén los brazos estirados procurando llevar la carga entre la altura de las muñecas y los codos.
- ❖ Mantén una buena visibilidad del recorrido.

### FORTALECIMIENTO DE LA ESPALDA

- ❖ Realiza ejercicios de estiramiento y fortalecimiento con el objeto de:
  - Fortalecer tu musculatura.
  - Prevenir lesiones musculares.
  - Disminuir el estrés y la tensión.
  - Aliviar el dolor y mejorar la flexibilidad articular.

❖ **Realiza ejercicio físico.** Realizar ejercicio físico de forma regular a intensidad moderada produce los siguientes beneficios:

- Mejora de la condición cardiovascular y muscular.
- Reduce el riesgo de sufrir lesiones dorsolumbares.
- Contribuye al control del sobrepeso, del colesterol, de la tensión arterial y de la diabetes.
- Aumenta la elasticidad muscular y la flexibilidad articular.
- Interviene en la corrección de malas posturas.
- Incrementa el bienestar psicológico reduciendo el estrés, la ansiedad, la depresión y el insomnio.

❖ **Controla tu peso.** El sobrepeso, además de ser un importante factor de riesgo cardiovascular, tiene una gran importancia en el dolor de espalda.

❖ **Evita el tabaquismo.** El tabaco es perjudicial para nuestra salud y para nuestra espalda.

❖ **Descansa.** Respeta el horario "sueño/ descanso".



INSTITUTO MEXICANO DE  
CAPACITACIÓN EMPRESARIAL  
Y DESARROLLO HUMANO

## RECUERDA

- ✓ Siempre que sea posible, evita manipular cargas manualmente; recurre a medios mecánicos.
- ✓ Si es inevitable manipular las cargas manualmente, colócate lo más cerca posible de la misma.
- ✓ Asegura un buen apoyo para los pies.
- ✓ Flexiona las rodillas manteniendo la espalda recta.
- ✓ Levanta la carga con la ayuda de los músculos de las piernas manteniendo la espalda recta.
- ✓ Manipula la carga lo más equilibrada y cerca del cuerpo posible.
- ✓ Evita girar la espalda; mejor mueve los pies.
- ✓ Mantente en forma realizando ejercicio físico de forma habitual y moderada.
- ✓ Evita el sobrepeso y el tabaquismo.
- ✓ Descansa.

**¡Aligera tu carga!**  
**¡Evita los sobreesfuerzos!**

Recomendaciones para la prevención de riesgos en la

## MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS



**25**  
**MERDIZ**  
Desde 1992



INSTITUTO MEXICANO DE  
CAPACITACIÓN EMPRESARIAL  
Y DESARROLLO HUMANO