

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



David Rivera

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 1993



INSTITUTO MEXICANO DE
CAPACITACIÓN EMPRESARIAL
Y DESARROLLO HUMANO

ONES POR SOFREESFUERZO

ante la manipulación manual de cargas o la ización de tareas con exposición significativa a tareas forzadas, el trabajador puede sobrepasar capacidad física, pudiendo sufrir lesiones de en músculo-esquelético.

DIDAS PREVENTIVAS

A 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.



Chae Plaga

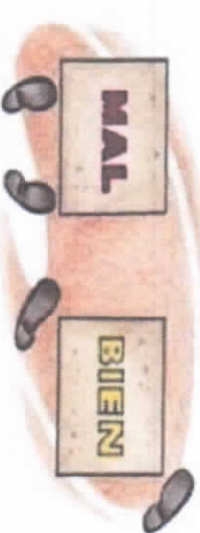
TÉCNICAS DE MANIPULACIÓN DE CARGAS

PLANIFICA LA MANIPULACIÓN

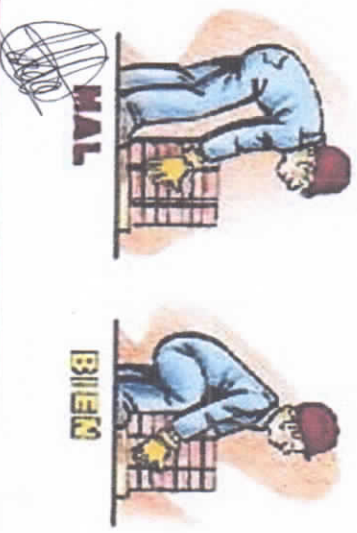
- **Trayecto.** Estudia la distancia a recorrer y comprueba que existe espacio suficiente libre de obstáculos o desniveles peligrosos.
- **Carga.** Considera el peso, el volumen, el agarre y la posibilidad de desplazamiento del centro de gravedad de la carga.

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.

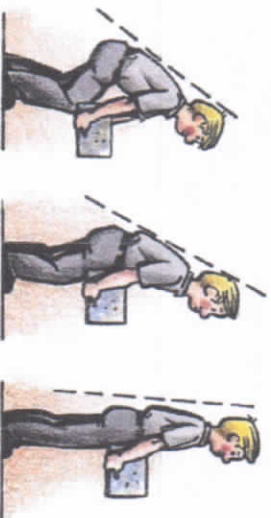


- No gires la cintura, gira con los pies.



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.