

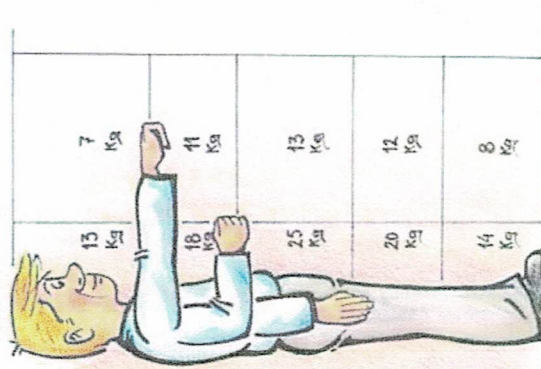
LESIONES POR SOBREESFUERZO

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.



Mano

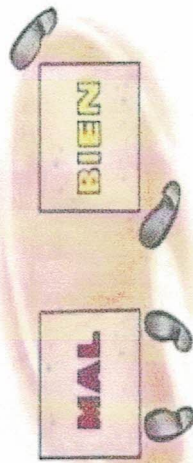
TÉCNICAS DE MANIPULACIÓN DE CARGAS

PLANIFICA LA MANIPULACIÓN

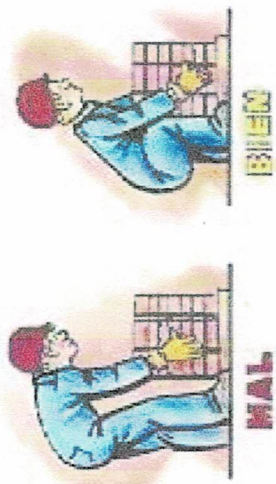
- **Trayecto.** Estudia la distancia a recorrer y comprueba que existe espacio suficiente libre de obstáculos o desniveles peligrosos.
- **Carga.** Considera el peso, el volumen, el agarre y la posibilidad de desplazamiento del centro de gravedad de la carga.

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.

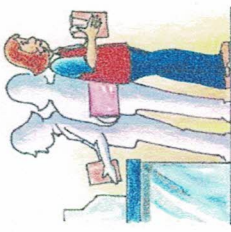


- No gires la cintura, gira con los pies.

NÓ

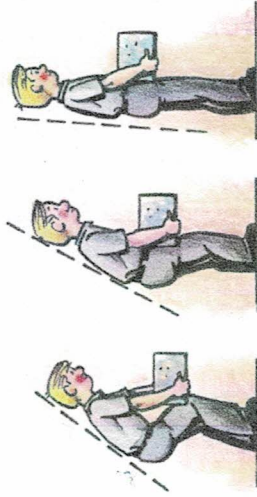


SÍ



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.