

PROGRAMA ANUAL DE CAPACITACION

Transporte manual de cargas

10 Reflexiones y Consejos

Año 2016



El levantamiento, el transporte, la colocación, el empuje y la tracción manual de cargas, realizado fuera de los parámetros aconsejados, están asociados a posibles dolencias en la espalda.



En el ámbito de trabajo, la capacitación y el adiestramiento permanente de los operarios en las técnicas de manipulación de cargas, es uno de los aspectos fundamentales en la prevención de los dolores de espalda.



De la misma manera, es fundamental que el operario que, dentro de sus tareas habituales manipule manualmente cargas, tenga presente la técnica y la aplique permanentemente.



Las recomendaciones que se sugieren en este tema, contribuyen a disminuir, no a eliminar, las probabilidades de tener molestias en la espalda



Antes de levantar una carga, verifique el tamaño, forma, volumen y peso de la carga, de manera de estudiar la manera más segura de hacerlo.



Con respecto al peso de la carga, verifique que no sea mayor que su capacidad individual y que la que indica la normativa vigente al respecto.



Mantenga la espalda recta al ponerse en cuclillas; largue el aire en el momento de iniciar el esfuerzo; meta la barbilla para que el cuello y la cabeza se alineen con el plano de la espalda.



Agarre firmemente el objeto para levantarlo y transportarlo; el objeto debe ser agarrado con la palma de la mano y la base de los dedos.



Transporte la carga lo más cercana (pegada) a su cuerpo posible. No es conveniente permanecer mucho tiempo con la carga o recorrer distancias muy largas o muchas veces seguidas.



Cuando la carga sea muy pesada o haya un desnivel, es conveniente que se transporte entre dos personas, que en lo posible tengan una altura similar.