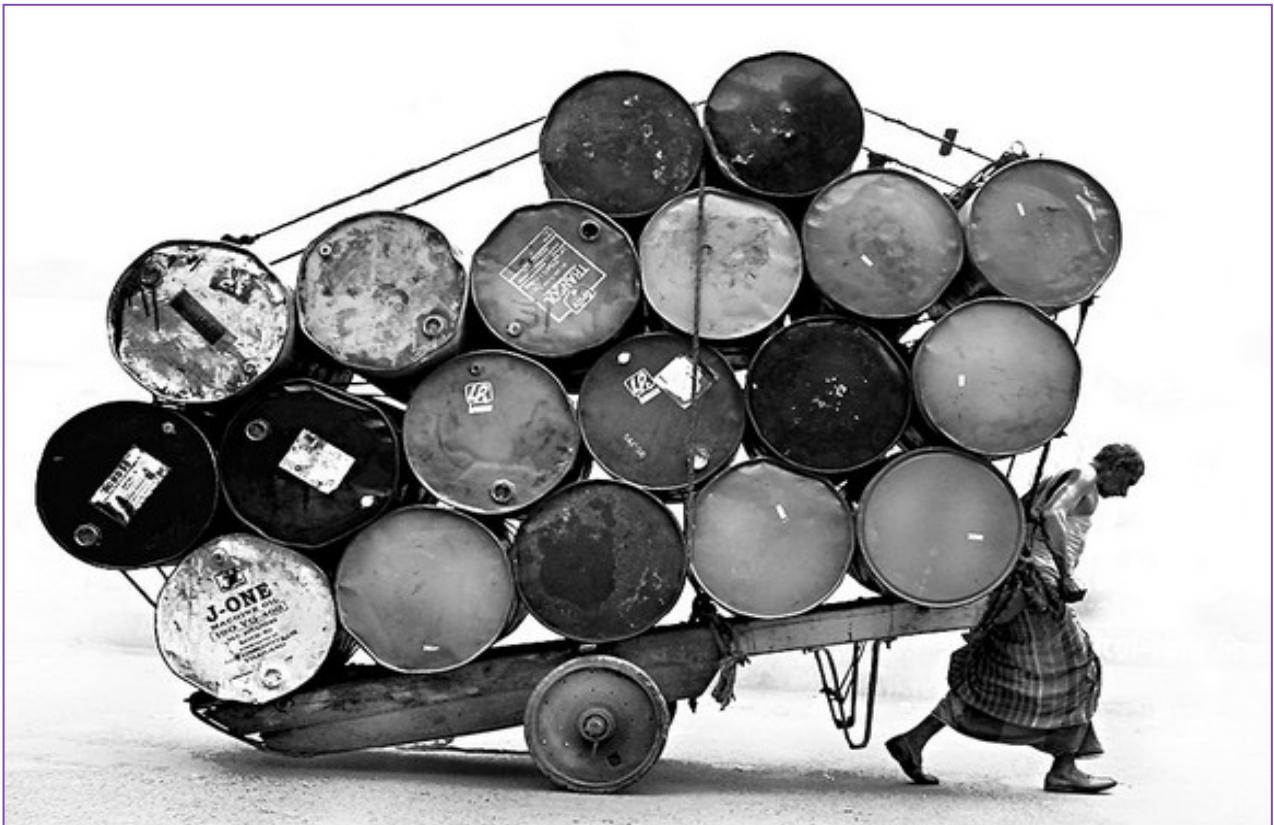


La UPRL informa



MANIPULACION MANUAL DE CARGAS

La UPRL informa

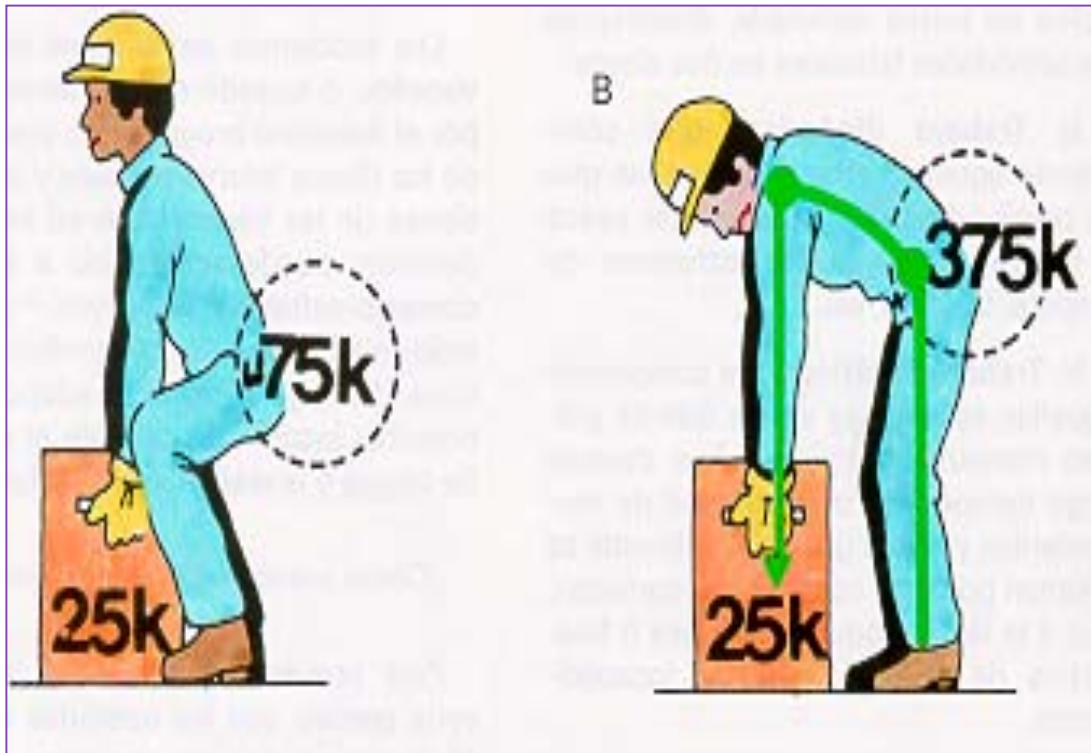
La manipulación manual de toda carga que pese más de 3 kg. puede entrañar un potencial riesgo dorsolumbar no tolerable.

A pesar de ser una carga bastante ligera, si la manipulación se realiza en unas condiciones ergonómicas desfavorables (alejada del cuerpo, con posturas inadecuadas, en condiciones ambientales desfavorables, con suelos inestables, etc.), el riesgo aumenta.

Límites de fuerza o carga recomendados:

- **Peso máximo en condiciones ideales:**
 - 25 kg. en general.
 - 15 kg. para mujeres, trabajadores jóvenes o mayores, o si se quiere proteger a la mayoría de la población.
- **Peso máximo en condiciones especiales:**
 - 40 kg. trabajadores sanos y entrenados, manipulación esporádica y en condiciones seguras (evitar si se puede: utilizar grúas, elevadores, etc.)
- **Para fuerzas de empuje o tracción**, a modo de 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.

La UPRL informa



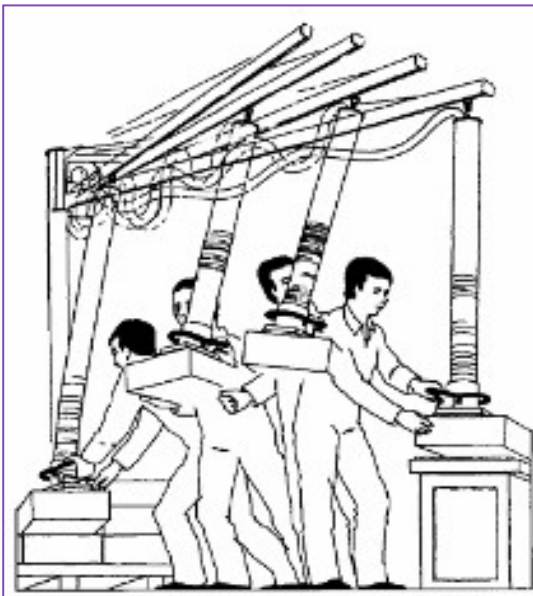
Factores de Riesgo:

- ✚ Características de la carga.
- ✚ Colocación de la carga.
- ✚ Técnica de manipulación de cargas empleada.
- ✚ Entorno físico de trabajo: condiciones termohigrométricas, vibraciones, ...
- ✚ Tipo de suelo y calzado.
- ✚ Organización del trabajo.
- ✚ Factores individuales de riesgo (Condiciones físicas personales, actividad diaria, deporte, ocio, . . .)

La UPRL informa

Factores individuales de riesgo

✚ La falta de aptitud física para realizar la tarea.



✚ La inadecuación de las ropas, el calzado u otros efectos personales.

✚ La insuficiencia o inadaptación de los conocimientos o de la formación.

✚ La existencia previa de patología dorsolumbar

¿Qué hacer?

✓ Evitar la manipulación manual de cargas.

✓ Reducir o rediseñar la carga.

✓ Proporcionar ayuda.

✓ Organización del trabajo.

✓ Mejora del entorno de trabajo.