

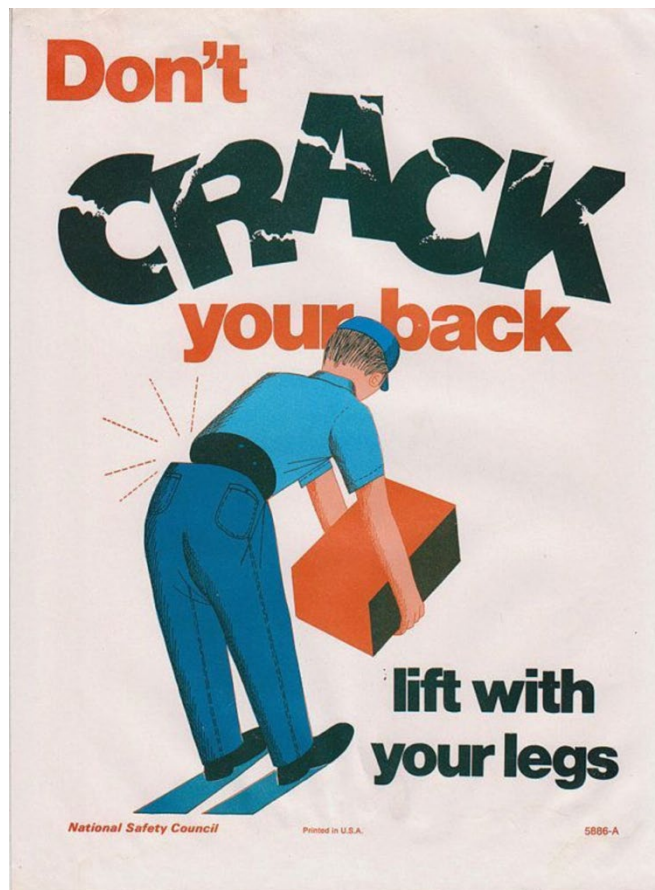


INFORMACIÓN 2026:

NO te rompas la espalda:

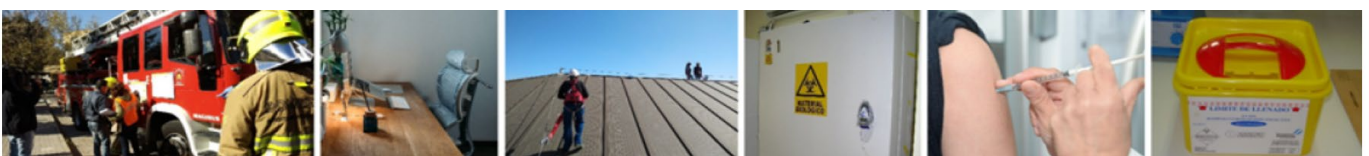
levantar bien no siempre basta

La escena es sencilla, pero el mensaje sigue plenamente vigente: la **manipulación manual de cargas** continúa siendo una de las situaciones de trabajo con mayor capacidad para provocar **sobreesfuerzos, molestias lumbares y trastornos musculoesqueléticos**. La imagen lanza una consigna directa —proteger la espalda al levantar una carga—, pero también permite abrir una reflexión más amplia: en prevención, no basta con decirle al trabajador que “levante con las piernas”. Hay que actuar también sobre la **organización del trabajo**, el **peso de la carga**, el **diseño del puesto** y los **medios disponibles**.



Datos clave

Riesgo principal: sobreesfuerzo físico durante la manipulación manual de cargas.
Zona corporal más expuesta: espalda, especialmente la **región lumbar**.





INFORMACIÓN 2026:

NO te rompas la espalda:

levantar bien no siempre basta

Factores que agravan el riesgo: levantar con el tronco flexionado, girar mientras se sostiene la carga, alejarla del cuerpo, repetir el gesto muchas veces, trabajar con prisa o en espacios reducidos.

Error habitual: creer que el problema se resuelve solo con una "buena postura".
Medida preventiva correcta: combinar **técnica, organización, ayudas mecánicas** y **reducción de la exigencia física**.

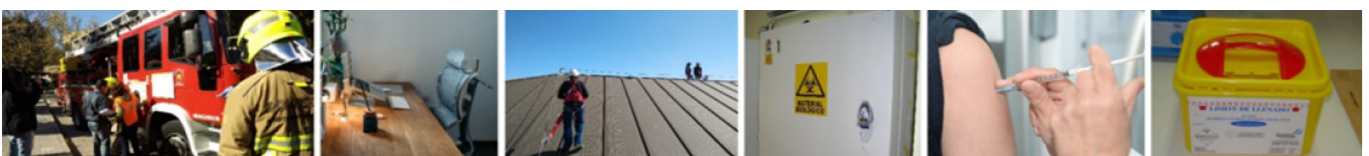
La imagen muestra un error clásico: el levantamiento con la espalda claramente inclinada hacia delante y con una postura que concentra el esfuerzo en la zona lumbar. Ese gesto, repetido una y otra vez durante la jornada, puede terminar pasando factura. Sin embargo, conviene no simplificar demasiado el problema. Durante años, la prevención ha resumido este riesgo en un consejo muy conocido: "levanta con las piernas". El mensaje es útil, pero se queda corto cuando se convierte en la única respuesta preventiva.

La **manipulación manual de cargas** no debe analizarse solo desde el comportamiento individual. También hay que preguntarse si la carga **pesa demasiado**, si tiene un **agarre deficiente**, si el recorrido obliga a hacer **giros o inclinaciones**, si existe suficiente espacio para maniobrar o si el ritmo de trabajo empuja a realizar el movimiento de forma precipitada. Cuando estas condiciones fallan, pedir una buena técnica postural no resuelve el problema de fondo.

Desde el punto de vista preventivo, la primera medida debería ser siempre **evitar** la manipulación manual cuando sea posible. Si no puede eliminarse, conviene **reducir el peso, fraccionar la carga**, utilizar **carros, transpaletas, mesas elevadoras u otras ayudas mecánicas** y organizar el trabajo para que el esfuerzo físico no recaiga de forma continua sobre la misma persona. Solo después cobra sentido insistir en la técnica correcta.

Cuando el levantamiento manual es inevitable, sí existen principios básicos que ayudan a reducir el riesgo: **acercarse a la carga**, mantenerla **lo más próxima posible al cuerpo**, apoyar bien los pies, flexionar las piernas de forma estable, evitar los **giros bruscos del tronco** y elevarse de manera controlada. Pero incluso haciendo esto bien, el riesgo puede seguir siendo alto si el entorno de trabajo está mal diseñado.

Otro aspecto importante es no banalizar el dolor lumbar como si fuera una molestia inevitable del trabajo físico. La espalda no debería ser el amortiguador silencioso de una mala organización preventiva. Si una tarea obliga de forma habitual a inclinarse, cargar, arrastrar o levantar pesos en condiciones deficientes, el problema no es solo postural: es también de **diseño del trabajo**.





Unidad de
Prevención de
Riesgos Laborales
Universidad Zaragoza

INFORMACIÓN 2026:

NO te rompas la espalda:

levantar bien no siempre basta

La vieja imagen preventiva sigue teniendo fuerza porque resume una verdad básica: la espalda tiene límites. Pero hoy sabemos que la prevención eficaz exige ir más allá del cartel. No se trata solo de enseñar a levantar mejor, sino de **evitar que el trabajo obligue a levantar mal, demasiado o demasiadas veces.**

Fuente: Prevencionar.com

