

MANEJO DE CARGAS

COMO EVITAR QUE SUFRA LA
ESPALDA



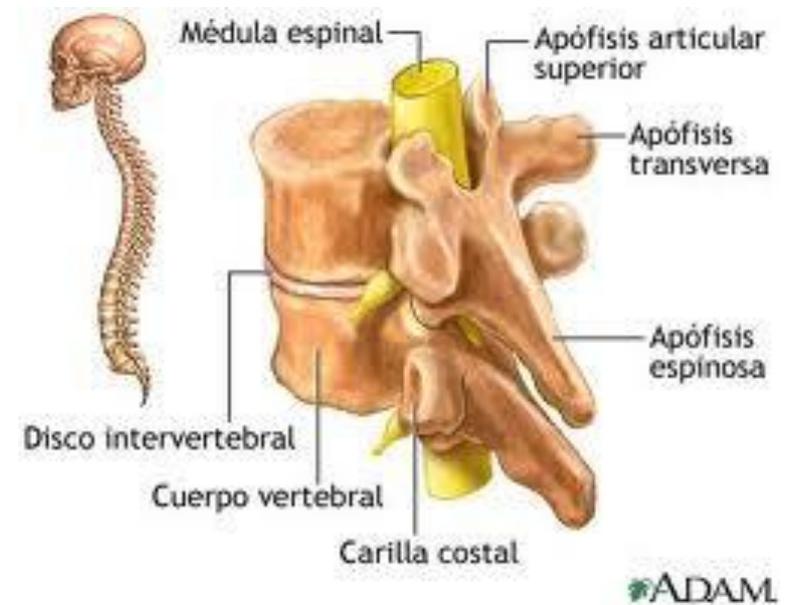
CONTENIDO

1. Generalidades
2. Ocupaciones de mayor riesgo
3. Manejo de cargas
4. Como evitar que sufra la espalda



Generalidades

- ▶ La columna vertebral está conformada por 33 huesos o vértebras
- ▶ Las dificultades aparecen con el mal uso



Tu espalda se ve afectada cuando:

- ▶ Levantas cargas frecuentes sin utilización de ayudas mecánicas o apoyo de otras personas.
- ▶ Transportas cargas por encima de los pesos que se consideran saludables.
- ▶ Permaneces por largos períodos en posiciones incómodas o poco ergonómicas.
- ▶ Realizas movimientos bruscos o poco adecuados para tu columna.
- ▶ Trabajas durante largos períodos sin descanso, sin pausas activas o en la misma posición.
- ▶ Ganas sobrepeso corporal.
- ▶ Con el paso del tiempo, tu columna vertebral se irá deteriorando
 - Lumbalgias aisladas o crónicas (dolor en la parte baja de la espalda).
 - Lesiones y hernias lumbares.
 - Daños y hernias discales.

Ocupaciones de mayor riesgo

- ▶ Operadores de Vehículos
- ▶ Constructores
- ▶ Trabajadores de servicio de aseo
- ▶ Prestadores de servicio de salud
- ▶ Agricultura y pesca
- ▶ Bodegas, almacenamiento y despachos
- ▶ Industria



Para levantar objetos del piso o cerca del nivel del suelo

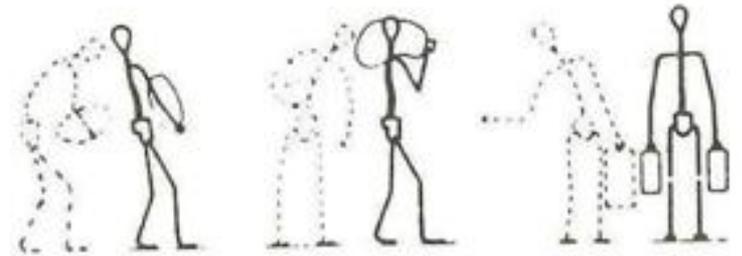
- ▶ Acercarse lo máximo posible al objeto.
- ▶ Emplear elementos auxiliares para asegurar la carga, como cinchas, yugos o albardas, entre otros.
- ▶ Los pies deben estar lo suficientemente separados con el objetivo de equilibrar la distribución del peso.
- ▶ Flexionar las rodillas y cadera manteniendo la espalda lo más recta posible y la cabeza levantada.
- ▶ Agarrar el objeto con ambas manos desde los dos extremos más lejanos que se pueda. Mientras más superficie se abarque, mayor estabilidad se logrará.
- ▶ Levantar la carga suavemente, usando la fuerza de las piernas como si fuera un ascensor. Ni las manos, ni la espalda deben emplearse para tirar de la carga.



Manejo de Cargas:

Para transportar objetos en las manos

- La espalda se debe mantener lo más recta posible.
- Flexionar los codos para mantener los brazos lo más cerca posible del cuerpo.
- El centro de la carga debe coincidir con el centro del cuerpo.
- La altura ideal de la carga debe estar entre el pecho y la cintura.
- Al caminar las rodillas deben estar ligeramente flexionadas y la espalda recta.
- Si se va a cambiar de dirección lo ideal es voltear el cuerpo en bloque evitando torcer la cintura.



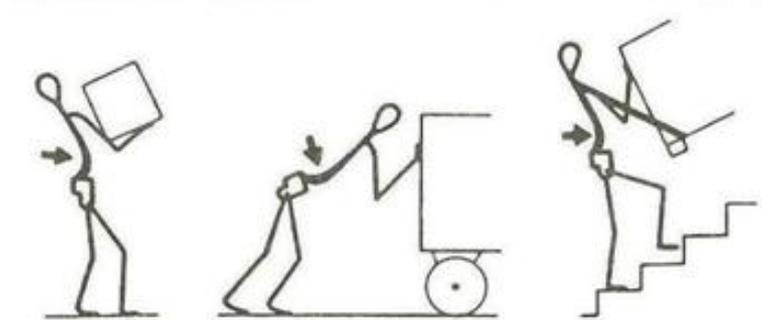
Manejo de Cargas: Para transportar objetos en el hombro

- ▶ Seguir la técnica de levantamiento de objetos del piso o solicitarle a uno o varios compañeros que pongan la carga sobre el hombro.
- ▶ El centro de la carga debe coincidir con el centro del hombro.
- ▶ La espalda se debe mantenerse en todo momento lo más recta posible.



Para empujar carretillas manuales

- ▶ Siempre realizar el movimiento empujando la ayuda mecánica con ambas manos y manteniendo la espalda lo recta posible (evitar encorvarla).
- ▶ La mayor fuerza se debe realizar con las piernas, los brazos simplemente son una extensión del cuerpo para canalizar toda la energía del movimiento.



Para evitar que sufra la espalda

Situación	Hombres	Mujeres
Situación Levantar un objeto del piso (movimiento vertical, de abajo hacia arriba)	25kg	12.5kg
Trasladar materiales en los hombros (movimiento horizontal, desplazamiento)	50kg	20kg

Fuente: Norma Colombiana para el Levantamiento Manual de Cargas. Resolución 2400 de 1979 Artículos 390 y 392

Para evitar que sufra la espalda

Edad en años	14 a 16	17 a 18	19 a 20	21 a 35	36 a 50	Más de 50
Hombre	15 kilos	19 kilos	23 kilos	25 kilos	20 kilos	16 kilos
Mujer	10 kilos	22 kilos	14 kilos	15 kilos	13 kilos	10 kilos

Fuente: Organización Internacional del Trabajo

- 1.** Hasta 25 kilogramos todo el proceso del transporte lo puede realizar un solo trabajador.
- 2.** Hasta 50 kilogramos se requiere de un trabajo en equipo de dos o más trabajadores.
- 3.** Más de 50 kilogramos exigen la presencia de ayudas mecánicas como carretas, plataformas rodantes, montacargas o grúas, entre otros. (Resolución 2400 de 1979 Título X, capítulo I)

5 PRINCIPIOS



- A) Mentón Erguido
- B) Espalda Rectilínea
- C) Brazos Pegados al Cuerpo
- D) Agarre Correcto
- E) Utilizar el Peso del Cuerpo
- F) Posición Correcta de los Pies

USAR TOTALMENTE LA SUPERFICIE PALMAR REDUCE LA TENSIÓN MUSCULAR EN LOS BRAZOS Y DISMINUYE EL RIESGO DE RESBALAMIENTO DE LA CARGA.



TENGA PRESENTE

- Tomar la carga usando el agarre palmar
- Utilizar como protección palmar un tipo de guante de acuerdo a las características del material a tomar
- Una superficie menos sucia ayuda a tomar la carga con más seguridad
- Las grasas y aceites dificultan su adherencia palmar

CARGA DE SACOS

Levante sacos grandes y pesados en dos etapas, utilizando una plataforma o superficie intermedia.

Cuando esté levantando, recuerde:

- Amarrar el lado del saco.
- Mover sus pies lo más cerca que pueda del saco.
- Doblar las caderas y rodillas.

- Acuclillarse con el saco entre los muslos con un pie recto en el piso al frente del otro.
- Mantener la espalda derecha.
- Sujetar el saco con ambas manos por debajo del borde más cercano a usted. Mantener los codos al interior de los muslos.
- Inclinarsse hacia adelante y poner las rodillas rectas para sostener el saco en posición vertical.



CARGA DE SACOS

- Sujetar con el codo al interior de los muslos, con una mano jale el saco contra su cuerpo y con la otra mano sostener la parte baja del saco.
- Levántese con un movimiento suave.
- Colocar el saco en posición vertical sobre la plataforma.
- Colocar un pie frente al otro. Con el pie que tiene al frente paralelo a la plataforma.
- Doblar las caderas y rodillas y mantener la espalda derecha.
- Poner un hombro contra el saco.
- Reajustar su sujeción.
- Inclinar el saco sobre el hombro.
- Levantar y enderezar las caderas y rodillas.



TRANSPORTE DE SACOS GRANDES

Los sacos más grandes son más fáciles de transportar sobre la espalda. Primero levante el saco desde el piso a una plataforma, como se describe anteriormente y luego levante hacia su espalda.

- Mueva el saco hacia un lado de la plataforma.
- Coloque su espalda contra el saco.
- Sujete con ambas manos por las esquinas superiores del saco.
- Ponga el saco en la espalda, incline las caderas y rodillas antes de tomar todo el peso.

- Mantenga la espalda recta.
- Levántese y enderece las caderas y rodillas.
- Estabilice el saco.
- Trasládelo sin inclinarse hacia los lados.



TAMBORES Y BARRILES

a. Levantamiento por una persona: (tambores vacíos)

- Antes del levantamiento asegurarse que el tambor esté vacío.
- Junto al tambor poner un pie hacia delante y al lado y el otro atrás.
- Doblar caderas y rodillas.
- Mantener la espalda recta.
- Sostener el aro aproximadamente a 15cm del suelo con los codos hacia la parte interna de los muslos.
- De pie impulsar con la pierna, levantando hacia delante y arriba.



- Ubicar el punto de equilibrio para cambiar la sujeción de mano.
- Utilizar el peso corporal como contra balance.



No intentar levantar un tambor lleno solo.

TAMBORES Y BARRILES



1

Ubicarse frente a un extremo del tambor.



2

Avanzar el pie izquierdo colocándolo a un costado, ubicado el otro pie a unos 25 cm. del extremo frontal del tambor.



3

Ubicar ambas manos entre las piernas para tomar el borde del tambor.

TAMBORES Y BARRILES



- 4 Iniciar el levante mediante un impulso del pie colocando en el extremo frontal y extensionando las piernas en un movimiento continuo.
-



- 5 Desplazar la pierna izquierda ubicada detrás, como si se iniciara la marcha manteniendo el cuerpo junto al tambor. Paralelamente desplazar la mano derecha por el borde del tambor de manera que ambas manos se ubiquen en posición diametralmente opuesta, logrando un agarre firme.
-



- 6 Para evitar un sobreesfuerzo muscular cuando el tambor vaya a posicionarse verticalmente, se aprovechará el peso del cuerpo como contrapeso, levantando la pierna posicionada hacia atrás, cuando el tambor se desplaza hacia adelante.
-

TAMBORES Y BARRILES

b. Levantamiento entre dos personas: (tambores llenos)

- Utilizar la misma técnica que en el caso de una persona, pero coordinando las acciones de manera que las dos personas se acucillen a cada lado del tambor.



TAMBORES Y BARRILES

c. Mover tambores o barriles:

- De pie cerca del tambor con los pies separados. Un pie al frente y el otro atrás.
- Mantener las rodillas ligeramente flexionadas.
- Sujetar el aro superior del tambor firmemente con las manos.
- Mantener los brazos rectos con los codos bloqueados.

- Rodar el tambor suavemente para sentir su contenido antes de moverlo.
- Empujar la parte de arriba del tambor llevando una pierna hacia atrás y desplazando el peso del cuerpo a la pierna ubicada adelante.
- Inclinar el tambor en el punto de equilibrio, usando la pierna ubicada atrás como contra balance.

