



MANEJO MANUAL DE CARGAS

1 | Introducción

Manejo Manual de Cargas (MMC) quiere decir movilizar o manipular objetos levantándolos, bajándolos, empujándolos, traccionándolos, trasladándolos, o sosteniéndolos. El MMC es la causa más común de fatiga, dolor y lesiones de la parte baja de la espalda.

2 | Tipos de Protección

I. Aspectos generales a considerar:

- Calentar la musculatura, previo al levantamiento.
- Permanecer cerca de la carga y de frente al recorrido que se pretende realizar.
- Adoptar una posición estable para adquirir balance.
- Asegurarse de que la carga tenga una sujeción adecuada.
- Mantener los brazos estirados.
- Tensar los músculos abdominales.
- Presionar la barbilla contra el pecho.
- Iniciar el levantamiento utilizando las piernas.
- Levantar la carga lo más cerca que pueda del cuerpo.
- Levantar suavemente.
- Evitar girar e inclinarse hacia los lados cuando esté realizando el esfuerzo.

II. Análisis previo al Manejo Manual de Cargas (MMC)

- Analizar el levantamiento y verificar si están disponibles y al alcance los medios mecánicos auxiliares necesarios.
- Solicitar ayuda para manipular cargas pesadas o incómodas.
- Estimar el peso de la carga.
- Asegurarse que la carga puede levantarse sin sobreesfuerzo.
- Cerciorarse que la carga esté libre para movilizarla.
- Verificar que el lugar de destino esté libre de obstáculos.
- Asegurarse que la ruta al lugar de destino esté despejada de grasa, aceite, agua, y/o desechos que pueden provocar caídas.
- No levantar nada a menos que esté seguro de que se puede manejar de manera segura.
- Informarse de las técnicas de levantamiento y medios mecánicos específicos para los diferentes tipos de carga o materiales, por ejemplo: cargas compactas, paquetes, sacos grandes, tambores, barriles, cilindros, materiales en láminas como metal o vidrio, entre otros.

Su prevención tiene sentido, es mejor demorarse un poco más en hacer un trabajo que perder tiempo valioso con su familia y seres queridos a causa de una dolencia por realizar un trabajo de forma inadecuada.