

# SOBREESFUERZOS Y MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

## REAL DECRETO 487/97. ARTÍCULO 2 DEFINICIÓN DE MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

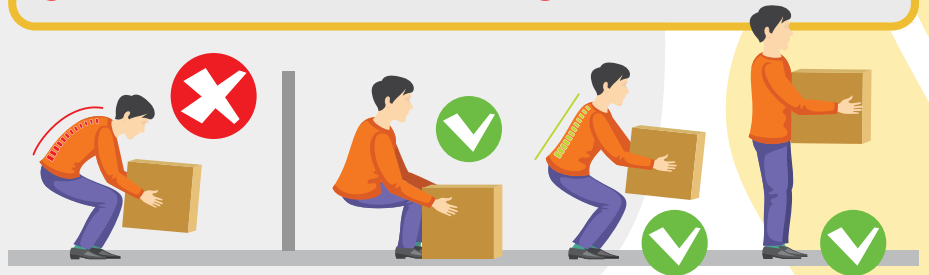
Cualquier operación de transporte o sujeción de una carga, por parte de uno o varios trabajadores, que por sus características o condiciones ergonómicas inadecuadas, entrañe riesgos para los trabajadores y trabajadoras, en especial dorsolumbares.

### Factores de riesgo

- ★ Esfuerzos
- ★ La carga o tensión que se genera en el cuerpo
- ★ Posturas inadecuadas
- ★ Velocidad del movimiento
- ★ Repetitividad
- ★ Falta de descanso
- ★ Tipo de carga/tamaño
- ★ Tipo de agarre
- ★ Espacio insuficiente
- ★ Distancia

### Método de manipulación

- 1 Planificar el levantamiento
- 2 Separar los pies para tener una postura estable
- 3 Doblar las piernas con la espalda recta
- 4 Agarre firme de la carga
- 5 Levantamiento suave
- 6 Pegar la carga al cuerpo
- 7 Evitar rotar la cadera, girando todo el cuerpo
- 8 Depositar la carga



### Como prevenir las lesiones por sobreesfuerzo



TE PODEMOS AYUDAR / UGT MADRID / ☎ 91 589 70 20 / ☎ IRSST: 900 713 123