

Información
de **riesgos laborales**
a los trabajadores

Prevención de lesiones
dorsolumbares en el
**manejo de
cargas**

Prevención de lesiones
dorsolumbares en el
**manejo de
cargas**

DL 14/2013

Prevención de lesiones dorsolumbares en el manejo de cargas

Las lesiones de espalda pueden producirse en tareas de manipulación manual de cargas cuando:

- Se realizan de forma incorrecta.
- Se supera la capacidad física del trabajador.
- Se realizan de forma repetitiva durante un tiempo prolongado.

¿Por qué se producen estas lesiones?

Los huesos, articulaciones y músculos pueden dañarse al someterlos a un esfuerzo mayor del que pueden soportar. Este esfuerzo es debido no sólo al peso a levantar o transportar, sino también a la forma en que se realiza la tarea.

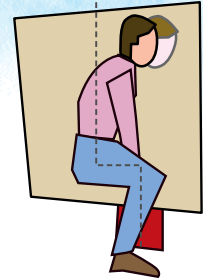
¿Qué podemos hacer para evitar estos sobreesfuerzos?

1º Evaluar el trabajo:

- Compruebe el peso.
- Determine el agarre óptimo.
- Analice que el recorrido esté libre de obstáculos.
- Verifique si se pueden utilizar medios mecánicos de elevación y transporte.
- Valore la necesidad de utilizar equipos de protección individual: guantes, calzado de seguridad, etc.

2º Utilizar la técnica correcta de elevación y transporte:

- Aproxímese a la carga.
- Apoye los pies firmemente separándolos a una distancia igual a la de sus hombros.



- Agáchese doblando las rodillas para recoger la carga.
- Coja la carga por la parte más segura y sujétela de forma equilibrada.
- Mantenga la espalda recta durante toda la maniobra.
- Levante suavemente la carga enderezando las piernas. No realice tirones bruscos.

- Mantenga la carga lo más próxima posible a su cuerpo con los brazos extendidos.
- Si el peso o las dimensiones de la carga son excesivos, pida ayuda a un compañero.
- A la hora del transporte, es mejor empujar que tirar de la carga.
- Deslizar un objeto requiere menos esfuerzo que levantarlo.
- Revise que la superficie sobre la que va a realizar el desplazamiento de la carga sea lo más lisa posible.
- Utilice medios mecánicos siempre que pueda (traspaletas, carretillas, mesas móviles, carritos, etc.).

NUNCA ELEVE UNA CARGA DE FORMA MANUAL POR ENCIMA DE LOS HOMBROS

NO REALICE GIROS DE CINTURA MIENTRAS LEVANTA Y/O TRANSPORTA UNA CARGA