

Higiene postural para el levantamiento seguro de cargas

CARGA

Cualquier objeto susceptible de ser movido cuyo peso exceda los 3 kg

MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

Cualquier operación de transporte o sujeción de una carga por parte de trabajador.

Conjunto de acciones de levantamiento, colocación, empuje, tracción, halado, transporte o desplazamiento, y considerando el almacenamiento como fin del proceso.



RECOMENDACIONES PARA EL LEVANTAMIENTO MANUAL DE CARGAS



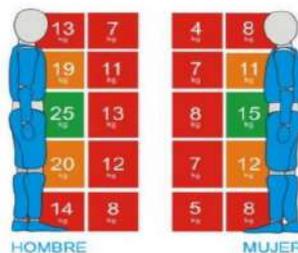
Los hombres deberían levantar máximo 25 kg



Las mujeres deberían levantar máximo 12,5 Y 15 kg

- Al levantar con los brazos una carga (ej. una caja, una bolsa, etc.) debe estar lo más cercano al cuerpo.

- Tenga presente que los riesgos de lesionarse aumentan o disminuyen según el plano de trabajo (bajo o alto), el peso que levanta, si es hombre o mujer, así como la distancia que lo hace del cuerpo.



- Agarre**

Adecuar el agarre de la carga acorde a las dimensiones, contorno y superficie de la misma

Sujetar la carga con la palma y base de los dedos. Evite el agarre digital, es decir, sostener con la punta de los dedos



- Tenga cuidado con la cantidad de material a trasladar ya que puede dificultar el agarre y visibilidad

Al levantar una carga desde el suelo:

- Mantener la espalda recta

Separar los pies y flexionar las piernas

Realizar el esfuerzo con muslos y piernas

Evitar rotaciones de columna

