

MINISTERIO
DE TRABAJO
Y ASUNTOS SOCIALES



INSTITUTO NACIONAL
DE SEGURIDAD E HIGIENE
EN EL TRABAJO

DES CÁR GATE

**ALIGERA LA
CARGA FÍSICA
DE TRABAJO**

ALIGERA

LA MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

Evita la manipulación manual de cargas



¿Cómo?

Utilizando ayudas mecánicas, como cintas transportadoras, polipastos, carros...

Si no es posible:

Reduciendo las manipulaciones muy frecuentes y prolongadas.

Evitando manipular la carga muy alejada del cuerpo, próxima al suelo o por encima del hombro.

Evitando manipular objetos pesados con una sola mano o en postura sentada.

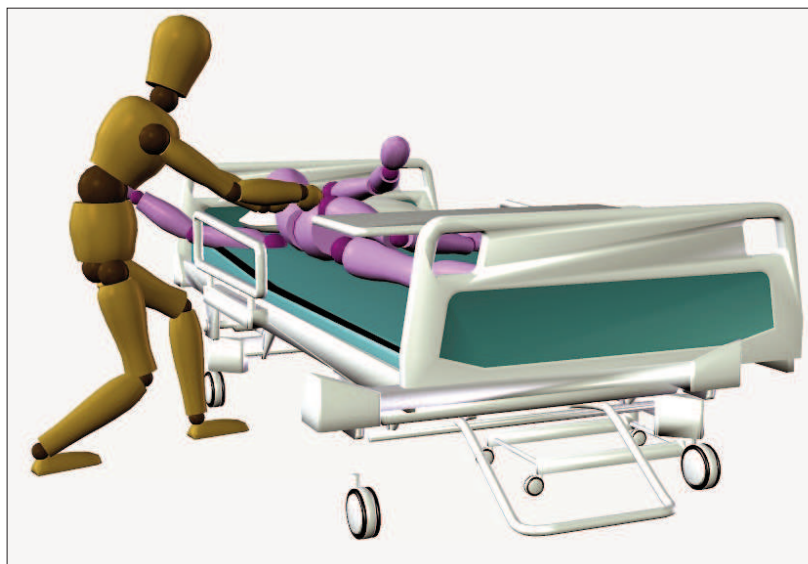
Procurando que las cargas que se manipulen tengan agarres adecuados (asas o, al menos, hendiduras para introducir la mano).

Garantizando espacios de trabajo suficientes para poder adoptar una postura correcta en la manipulación.

Procurando que los objetos a manipular no estén muy fríos, calientes, contaminados o sucios.

Instruyendo a quienes vayan a manipular cargas de cómo hacerlo adecuadamente, sobre todo si la actividad se realiza entre dos o más personas.

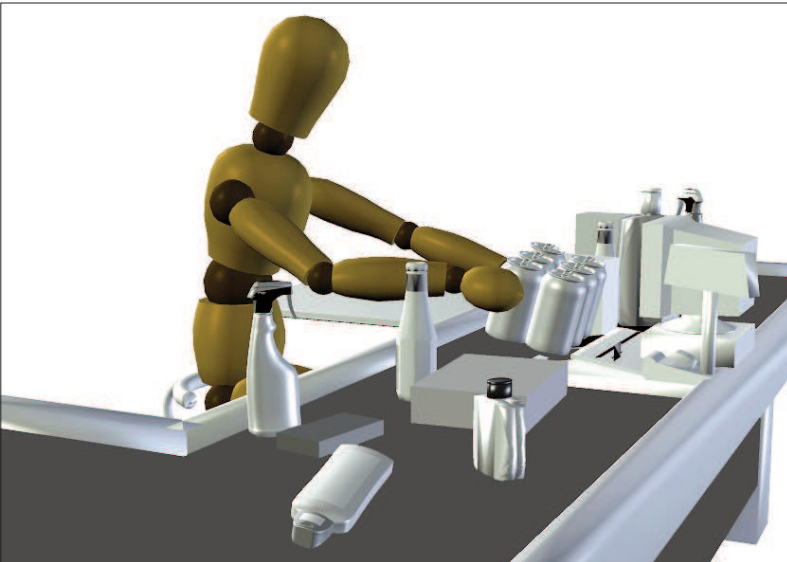
Manipulando la carga de manera correcta: tronco erguido, la carga pegada al cuerpo y las rodillas flexionadas si hay que levantarla del suelo.



ALIGERA

LAS TAREAS REPETITIVAS

Evita los ciclos muy cortos y muy repetitivos



¿Cómo?

Alternando las tareas repetitivas con otros trabajos que no lo sean, dentro de la misma jornada.

Rotando a otros puestos que no supongan tanta carga para las extremidades superiores.

Aumentando el número de operaciones que se realizan durante el ciclo de trabajo.

Si no es posible:

Introduciendo pausas cortas muy frecuentes (al menos, 10 minutos cada hora), en vez de pausas largas más esporádicas.

Colocando todos los elementos de trabajo que se emplean frecuentemente, enfrente y cerca del cuerpo.

Empleando herramientas de trabajo adecuadas a la tarea y con agarres bien adaptados a la mano, que no presionen entre los dedos o por detrás de estos (como las asas de una tijera).

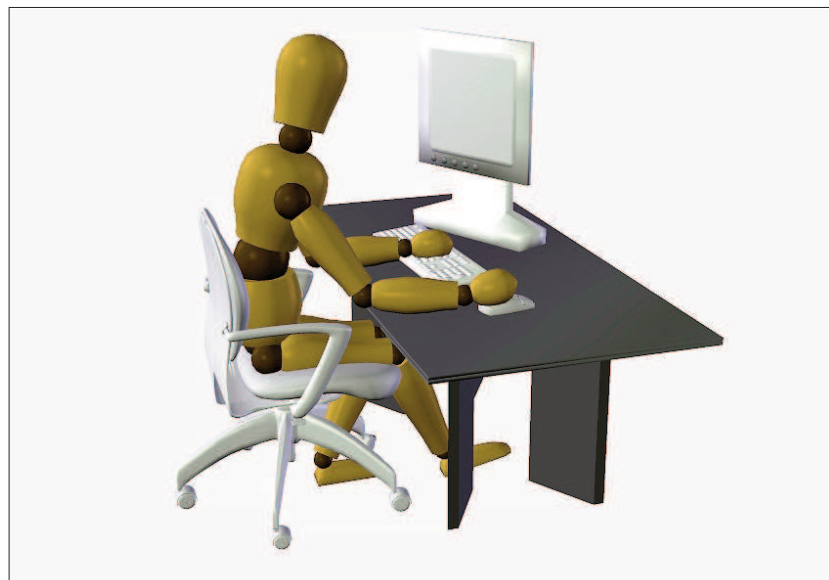
Evitando emplear la mano para golpear objetos, o la presión de bordes duros o afilados sobre la mano, el codo o la axila.

Evitando agarrar objetos que estén muy fríos sin usar guantes de protección adecuados.

Empleando herramientas mecánicas que no produzcan vibraciones o sacudidas fuertes en la mano.

Reduciendo la fuerza que deben hacer el brazo, la mano o los dedos.

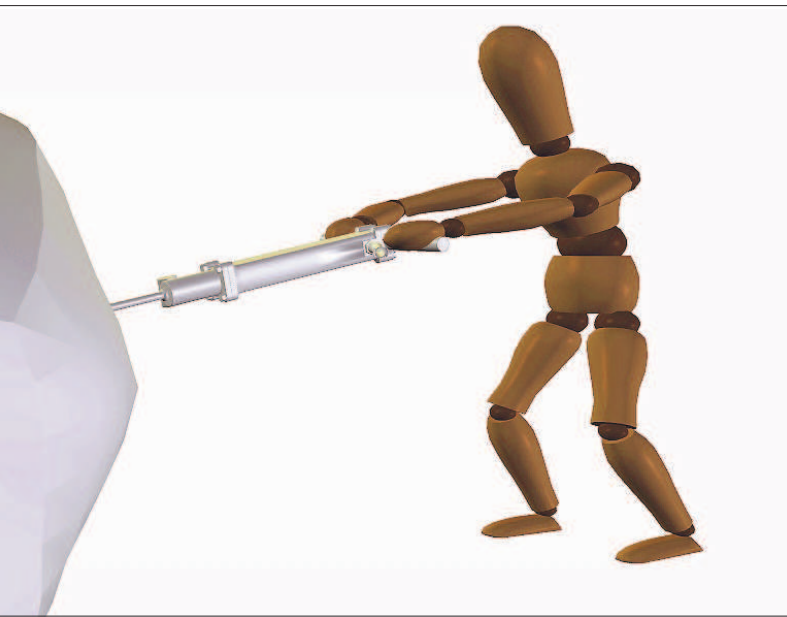
Mejorando la postura del brazo, del antebrazo y de la mano.



ALIGERA

LAS FUERZAS

Evita la aplicación de fuerzas muy intensas y repetidas con zonas del cuerpo de poca masa muscular, como por ejemplo, la mano



¿Cómo?

Usando máquinas, equipos, herramientas u otro tipo de ayudas mecánicas que eviten o minimicen el empleo de fuerza.

Si no es posible:

Minimizando la fuerza necesaria para el accionamiento de mandos, controles, palancas, botones o teclas, con la precaución de que no puedan accionarse involuntariamente.

Aplicando la fuerza de la manera más eficiente: por ejemplo, empujando con los brazos, en vez de tirar del objeto; haciendo fuerza hacia abajo en vez de hacia arriba, o de frente o hacia los lados del cuerpo.

Limpiando de grasa, polvo o cualquier tipo de suciedad las zonas de agarre de herramientas, equipos, carros o de cualquier objeto, de modo que la mano no resbale.

Usando guantes de trabajo o de protección que se adapten muy bien a la mano y reduzcan al máximo la pérdida del tacto.

Manteniendo correctamente los equipos y herramientas de trabajo, de modo que no haya que aplicar una fuerza mayor, así como los suelos o superficies de trabajo para que estén limpios, firmes y sin irregularidades.



ALIGERA

LAS POSTURAS DE TRABAJO

Evita el mantenimiento prolongado o repetido de posturas muy forzadas del tronco, de la cabeza o de las extremidades superiores o inferiores



¿Cómo?

Rediseñando el puesto de trabajo o la propia tarea, de modo que se adopten unas posturas adecuadas.

Si no es posible:

Alternando tareas que obliguen a adoptar posturas muy forzadas con otras tareas más ligeras.

Introduciendo pausas cortas y frecuentes, ya se trate de posturas mantenidas o que se repitan con mucha frecuencia (varias veces por minuto).

Adecuando los espacios de trabajo, el mobiliario y la disposición de los elementos de trabajo a las dimensiones corporales del trabajador y a la tarea a realizar.

Mejorando las condiciones de iluminación en tareas que exijan ver objetos pequeños o detalles, teniendo en cuenta también la edad del trabajador.

Alternando la posición de trabajo entre estar sentado, de pie y caminando.

Colocando los elementos que se tengan que asir con frecuencia por delante, enfrente y cerca del trabajador, para evitar posturas forzadas de brazos.

Situando todo lo que se mire con frecuencia delante del trabajador y a una altura adecuada, de modo que se eviten los giros e inclinaciones acusadas de la cabeza.

