

CLASE 17/ SEGURIDAD E HIGIENE



TEMA

ERGONOMÍA Resolución 886/15 SRT. Manipulación manual de cargas

OBJETIVOS

- ✓ Identificar los riesgos posturales en la manipulación manual de cargas.
- ✓ Proponer medidas para prevenir accidentes en la manipulación manual de cargas.



DESARROLLO DE LA CLASE

La **manipulación manual de cargas** es una tarea habitual presente en numerosos sectores, desde el hospitalario hasta el agrario, pasando por la construcción y por el sector servicios. Es esencial realizar las tareas de manipulación en las condiciones adecuadas, teniendo en cuenta **el peso** a levantar en cada caso para evitar lesiones, caídas o golpes por objetos.



¿Qué es la manipulación manual de cargas?

Se entiende por **manipulación manual de cargas** cualquiera de las siguientes operaciones efectuadas por uno o varios trabajadores: **el levantamiento, la colocación, el empuje, la tracción, el transporte o el desplazamiento de una carga**. La carga puede ser animada (una persona o animal) o inanimada (un objeto).

Las consecuencias de realizar tareas de manipulación inadecuada pueden ser las fracturas o contusiones debido a la caída de objetos o heridas causadas por los bordes de las cargas, por la presencia de clavos, astillas, etc.

Es importante destacar que los trastornos musculoesqueléticos y la fatiga física están asociadas a mantener posturas forzadas o realizar esfuerzos elevados, afectando los músculos, tendones o ligamentos del organismo.



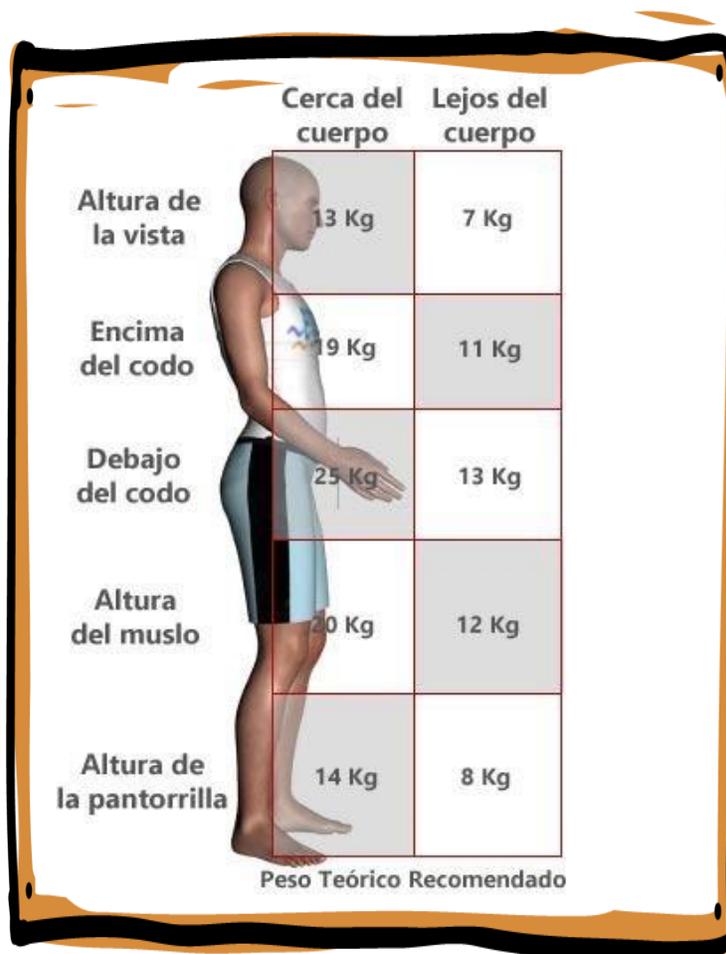


¿Cuáles son los pesos máximos de carga?

Existe riesgo potencial cuando las **cargas son mayores a 3 kg**. Se consideran los siguientes pesos máximos:

- **Hasta 15 kg para trabajadores que necesitan mayor protección** (jóvenes, mayores, mujeres);
- **Hasta 25 kg los trabajadores que no ingresen en el grupo anterior** y corresponde con la posición de la carga más favorable, es decir, pegada al cuerpo a una altura comprendida entre los codos y las caderas;
- Solo en circunstancias especiales se podrá cargar de hasta 40 kg y solo para trabajadores entrenados;
- Si trabaja sentado, el peso máximo a manipular es de 5 kg.

La siguiente ilustración nos pretende ver con claridad las diferencias de peso en relación con la posición del cuerpo:





¿Cuáles son los factores de riesgo que afectan a la manipulación de cargas?

Las formas inadecuadas de realizar el trabajo dan lugar a las **lesiones de espalda**. Este tipo de trastornos aparecen como consecuencia cuando las cargas son:

- Demasiado pesada: no existe un límite de peso para que una carga sea segura, pero **un peso de 20 - 25 kg** resulta difícil de levantar para la mayoría de las personas.
- Es voluminosa o **difícil de agarrar**: es posible que la carga resbale.
- Cuando está en **equilibrio inestable**: provoca un esfuerzo desigual de los músculos.
- Cuando está colocada de tal forma que debe sostenerse o **manipularse a distancia del cuerpo**, con torsión o flexión del tronco.
- Cuando la carga puede ocasionar lesiones al trabajador.





Otros factores de riesgo asociados son:

- Cuando el suelo es irregular o es resbaladizo.
- Cuando hay poco espacio disponible para realizar la tarea.
- Cuando la situación no permite al trabajador la manipulación de cargas a una altura segura y en una postura correcta.
- Cuando las condiciones ambientales (temperatura, iluminación, ventilación) son inadecuadas.
- Cuando hay exposición a vibraciones.



Riesgos relacionados con la organización del trabajo:

- Reposo o recuperación insuficiente.
- Frecuencia y duración de la manipulación.
- Distancias de transporte muy largas.
- Ritmo de trabajo impuesto sin posibilidad de cambio.



Riesgos relacionados con las características individuales del trabajador

- Aptitud física disminuida.
- Formación o conocimiento insuficiente.
- Ropa inadecuada: calzado, guantes, equipos de protección individual, etc.
- Patologías dorsolumbares.
- Obesidad, falta de fuerza física, tabaquismo, etc.





Técnicas básicas de manipulación manual de cargas

Es preferible realizar los levantamientos de carga cerca del cuerpo y a una altura comprendida entre los codos y las caderas. Para ello el trabajador:

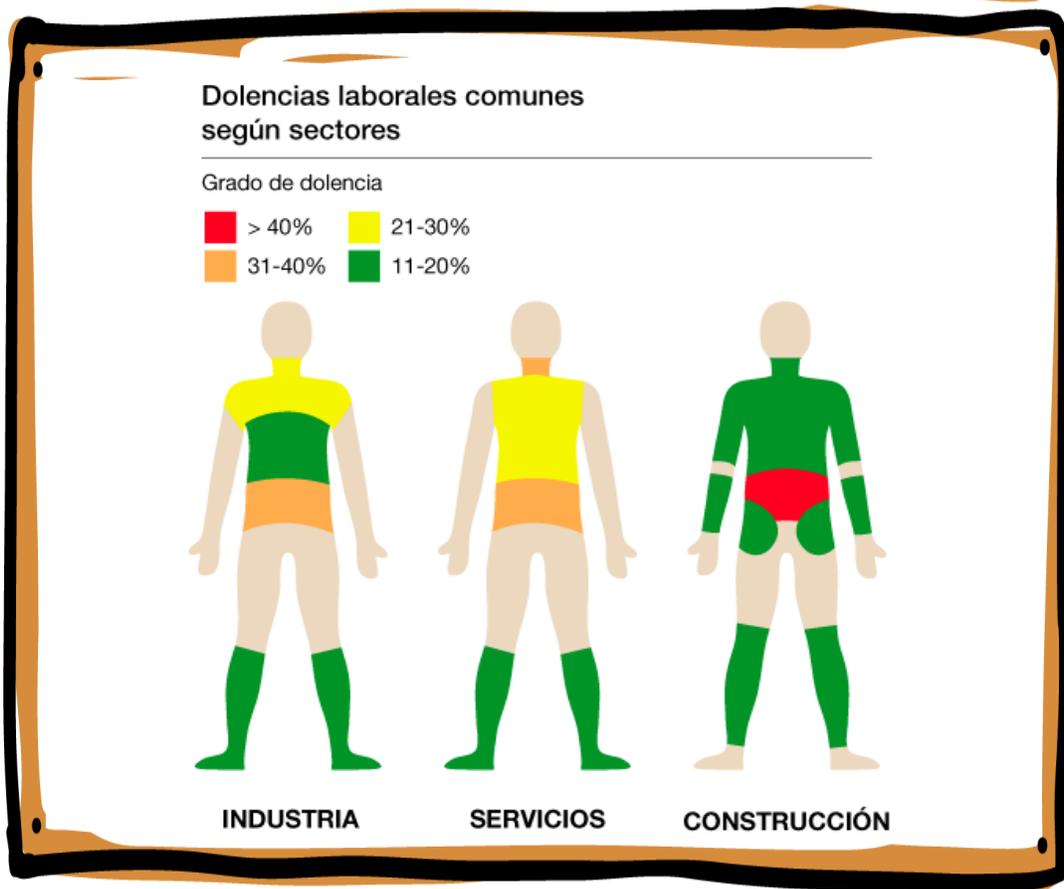
- Deberá pararse frente a la carga manteniendo los pies levemente separados.
- Deberá flexionar las piernas y agacharse frente a la carga.
- Mantener la espalda lo más recta posible al momento de tomar la carga.
- Al levantar mantenga los brazos y la carga pegados al cuerpo. Las piernas deberán realizar la fuerza de levantamiento.
- Evitar giros: no gire el tronco ni adopte posturas forzadas, es preferible mover las piernas para adaptar la posición adecuada.





Dolencias laborales según el tipo de actividad

En este cuadro está representado el **grado de dolencias** según la actividad que se desarrolla. Los trastornos se manifiestan bajo la forma de **dolores localizados en el cuerpo**.



Bibliografía de consulta española:

https://www.mc-mutual.com/documents/20143/47599/buenas_practicas_manipulacion_es.pdf/22417aea-55dc-fbb0-163c-6bb2602ffd0c



Actividad



Luego de haber realizado la lectura del texto vamos a pasar a desarrollar la actividad. Esta consta de dos partes:

Primera parte: Relevamiento.

Fotografiar o buscar una foto en internet de una persona trabajando, **manipulando una carga**. Observá la imagen y:

1. Identifica cuáles son los factores de riesgos teniendo en cuenta ¿Cómo transporta la carga? ¿Con qué parte del cuerpo esta sostenida? ¿Utiliza ayudas mecánicas? ¿Cuál es el peso que manipula? ¿Usa EPP? ¿Realizan posturas forzadas o giros peligrosos?
2. Redacta una propuesta de mejora.

Segunda parte: Investigación.

Busca información sobre las siguientes preguntas:

1. ¿Qué son los trastornos musculo esqueléticos?
2. ¿Dónde afectarían en el trabajo elegido?

Tratá de entender la información que encontras. Si solo cortás y pegás la información que encontrás, nadie puede garantizar que la estés entendiendo.





Recomendaciones para la resolución de la actividad

- ✓ Lee el texto de la clase y tomá algunas notas aparte, en tu cuaderno, así tenés tus apuntes ordenados.
- ✓ Trabajá en primer lugar con la imagen ya que lo que tenés que observar en ella te permite aplicar lo que leíste en la ficha.
- ✓ Lugo sí organiza la investigación sobre las dos preguntas.
- ✓ Con lo que relevaste en la imagen y con lo que investigaste después organizá un solo texto para mandar al grupo, ya sea escrito en la compu o en papel al cual luego le sacarás una foto clara y nítida para compartir en el whatsapp.
- ✓ No dejes de escuchar o leer lo que responden tus compañeros y tu profesora. No dejes de preguntar tus dudas e inquietudes por más simples que te parezcan las preguntas. Tu duda puede ser la de todos.



CIERRE DE LA CLASE

En esta clase aprendimos a identificar los riesgos posturales, a observar las relaciones entre carga y peso, y a identificar formas correctas de manipular una carga. También aprendimos a proponer medidas preventivas para el cuidado del cuerpo de los trabajadores. Si al terminar la lectura de la ficha sentís que aprendiste estas dos cosas, que sos capaz de explicarlas con tus palabras, y que sos capaz de aplicar este conocimiento, vas bien. Si te quedó alguna duda, por favor compartila en clase.

En el siguiente link vas a encontrar todos los **materiales de la Escuela de Oficios**. Buscá tu curso y tendrás acceso a todas las fichas que trabajaste hasta ahora. Navegar en la página de la Universidad y descargar los materiales es gratuito: no te consume datos. Hacé clic aquí: <https://unlp.edu.ar/oficios/fichas-educativas-17882>