

PREVENCIÓN DE LAS LESIONES POR SOBRESFUERZOS

Durante la **manipulación manual de cargas** o la realización de tareas con exposición significativa a **posturas forzadas**, el trabajador puede sobrepasar su capacidad física, pudiendo producirse lesiones de origen musculoesquelético.

RIESGOS:

Lesiones por sobreesfuerzos

MEDIDAS PREVENTIVAS

EVITA ESFUERZOS INÚTILES

- No muevas cargas a mano si no es imprescindible.
- Sujetar las cargas con firmeza con ambas manos, procurando mantenerlas lo más cerca posible del cuerpo.
- Es mejor empujar que tirar de las cargas, aprovechando el peso del cuerpo y la inercia de los objetos
- Organiza tu espacio de trabajo para evitar movimientos forzados.
- Coloca los elementos y materiales de trabajo ordenados y al alcance de tus manos.

TRABAJO CON ELEVACIÓN DE CARGAS

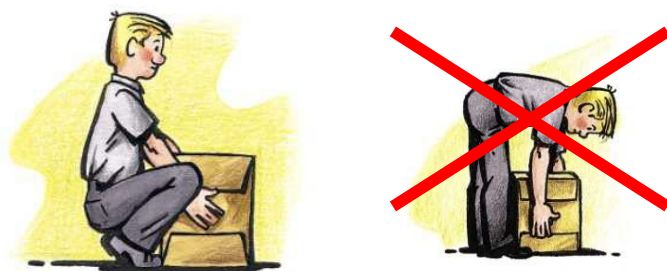
1º. Evaluar la carga

- Cuando la manipulación manual de cargas supone desplazamientos, debes estudiar la distancia a recorrer, la existencia de obstáculos, así como las características de la carga: peso, tamaño, tipo de agarre, repetitividad de acciones, existencia de aristas, clavos; necesidad de uso de protecciones personales (calzado, guantes...), etc.
- Las cargas pesadas y voluminosas procura trasladarlas con ayuda de medios mecánicos o pide ayuda a otro compañero.

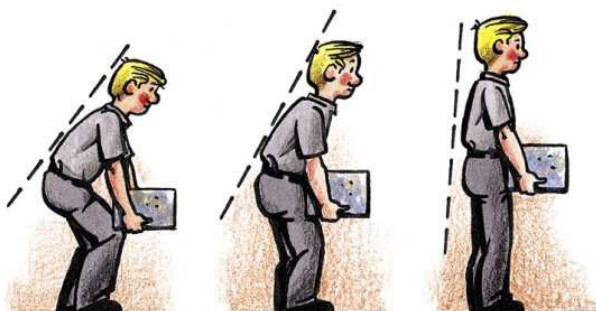


2º. Utiliza la técnica correcta de elevación y transporte

- Aproxímate a la carga.
- Asegura un buen apoyo de los pies manteniéndolos ligeramente separados, alrededor de 55 cm., con un pie ligeramente adelantado sobre el otro, colocando uno de ellos en dirección al movimiento.
- Utiliza los músculos más fuertes y mejor preparados (brazos y piernas).
- Al agacharte, dobla las rodillas procurando mantener la espalda recta.



- Expulsa el aire de los pulmones antes del levantamiento de la carga. Levanta la carga con ayuda de los músculos de las piernas manteniendo la espalda recta.



- Lleva la carga tan equilibrada y próxima al cuerpo como sea posible.
- Mantén los brazos estirados y rígidos, llevando la carga entre los codos y las muñecas.
- No gires la cintura con una carga entre las manos.

