

## PREVENCIÓN DE LESIONES DORSOLUMBARES EN EL:

### MANEJO MANUAL DE CARGAS



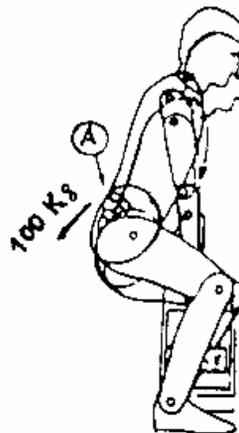
### ELEVACIÓN Y TRANSPORTE MANUAL DE CARGAS.

Cuando en tareas de manipulación de cargas, se sobrepasa la capacidad física o estas tareas sean repetitivas, pueden producirse lesiones en la espalda.

#### ¿POR QUÉ SE PRODUCEN ESTAS LESIONES?

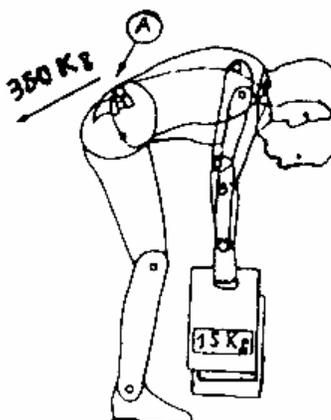
Los huesos, músculos y articulaciones de la espalda pueden dañarse si se someten a esfuerzos superiores a los que en principio están preparados para resistir o si estos esfuerzos son repetitivos.

El esfuerzo de un levantamiento no es sólo el resultado del peso del objeto manipulado, si no que depende también de la posición y forma en que se ejecuta. Como se observa en la figura 1 y 2, el punto A ( localizado en la zona lumbar de la espalda) soporta diferentes esfuerzos cuando se levanta un objeto cuyo peso es de 15 Kg.



**Figura 1. "Forma correcta".**

En la figura 1 el esfuerzo que se soporta a la zona "A" es de 100 Kg. y de 350 Kg. en el caso de la figura 2.



**Figura 2. "Forma incorrecta".**

#### ¿QUÉ PODEMOS HACER PARA EVITAR ESTOS SOBRESFUERZOS?

##### 1º Evaluar el trabajo.

Cuando nos disponemos a levantar un objeto considerado en principio como pesado, debemos tener en cuenta una serie de aspectos:

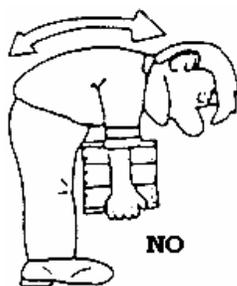
- ¿peso?
- ¿repetitividad?
- ¿necesidad de ayuda?
- ¿tiene aristas agudas, clavos, etc.?
- ¿es difícil de agarrar?
- ¿distancia a recorrer?

**2º Utilizar la técnica correcta de elevación y transporte.**

- Aproximarse a la carga.
- Asegurar un buen apoyo de los pies manteniéndolos separados.



- Mantener la espalda recta. Doblar las rodillas, no la espalda.



- Utilizar los músculos más fuertes y mejor preparados (brazos y piernas).



- Mantener la carga tan próxima al cuerpo como sea posible. Llevar la carga equilibrada.

**POSICIONES Y MOVIMIENTOS PELIGROSOS PARA LA ESPALDA.**

- No girar nunca la cintura cuando se tiene una carga entre las manos.



- El levantamiento y transporte de cargas, empujar carretillas o contenedores, etc., deberá hacerse sin brusquedades y evitando siempre el encorvamiento de la espalda hacia atrás.
- Controlar el levantamiento de cargas pesadas, sobre todo cuando se hace por encima de los hombros. Emplear medios mecánicos o hacerlo entre varias personas.
- Comprobar previamente el recorrido por donde se ha de transportar la carga; para que no existan obstáculos, desniveles, productos resbaladizos, etc., que no puedan desequilibrar cuando vayamos cargados.

**TRABAJO CON HERRAMIENTAS.**

- Cuando trabajemos con herramientas pesadas, mantener una posición equilibrada y hacer pausas suficientes para recuperar la fuerza.

**GUÍA PARA CONSERVAR LA ESPALDA SANA.**

- Evite siempre el ir encorvado.
- No se agache sin doblar las rodillas para levantar un objeto, aunque este sea de poco peso. Sostenga los objetos lo más cerca posible del cuerpo. No se tuerza.
- No adopte una posición laxa cuando esté sentado o conduciendo.
- Manténgase físicamente en forma. Haga ejercicios regularmente. Caminar y nadar son buenos ejercicios.

**LEGISLACIÓN.**

Real Decreto 487/97, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la manipulación manual de cargas que entrañen riesgos, en particular dorsolumbares, para los trabajadores.