

¡¡ DA LA ESPALDA  
A LOS TRASTORNOS  
MUSCULOESQUELETICOS!!



**AcostúmbraT** a flexionar las  
piernas y así usar sus músculos,  
no los de la espalda

**AcostúmbraT** a pedir ayuda  
a un compañero, si los conside-  
ras necesario

Una mala postura puede  
ocasionarte lesiones  
en la columna,  
con una correcta posición  
podrás levantar adecuada-  
mente una carga

**AcostúmbraT** a prevenirte de lesiones  
en el desarrollo de tu actividad laboral

¡ALIVIA LA CARGA!

**SEMİ**

SERVICIO DE PREVENCIÓN  
C/ Manzanares, 4—28005 MADRID

Teléfono: 91-701-77-00 (Exts. 228, 234, 230)

Fax: 91-548-87-99

Correo: [prevencion@semi.es](mailto:prevencion@semi.es)

**SEMİES**

**SEMİ**

**AcostúmbraT**

PREVENCIÓN DE RIESGOS  
LABORALES DE POSIBLES  
TRASTORNOS  
MUSCULOESQUELÉTICOS  
POR MANIPULACIÓN  
MANUAL DE CARGAS



**AcostúmbraT** a prevenir lesiones en el  
desarrollo de tu actividad laboral

TU ESPALDA DECIDE POR TÍ

## MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

Es cualquier operación de transporte o sujeción de una carga por parte de uno o varios trabajadores, como el levantamiento, el empuje, la colocación, la tracción o el desplazamiento, que por sus características puede entrañar riesgo dorsolumbar para los trabajadores.

### PRINCIPIOS BÁSICOS PARA LA MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

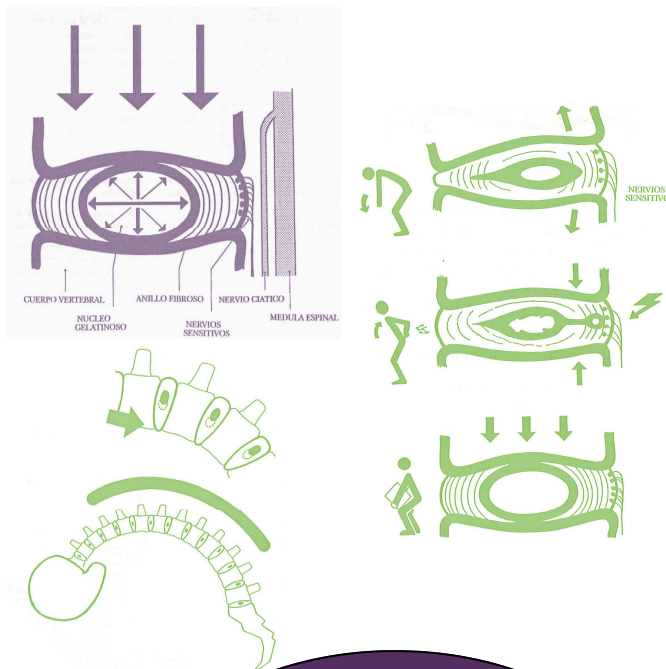


SEMÍ



## POSTURAS DE TRABAJO Y POSIBLES LESIONES

Las vértebras protegen en su interior al núcleo, cuando se ejerce una fuerza ladeada, inclinada.. la presión hace que el núcleo se desplace hacia atrás, aprisionando los nervios que pasan por su interior.



Transportar cargas de tamaño adecuado, porque:

- Si es demasiado ancha = posturas forzadas y no permite un buen agarre
- Si es profunda = problemas con la columna vertebral
- Si es alta = entorpece la visibilidad, tropiezos

SEMÍ

## MEDIDAS PREVENTIVAS

### RECUERDA

Peso máximo recomendado :

En general= 25 kgrs.

- Prestar **atención a la carga**: bordes cortantes, afilados, superficies calientes, frías, resbaladizas..
- Usar **equipos de protección individual adecuados**, que no impidan hacer movimientos.
- **Estudiar el camino más adecuado**, .
- Cuando las **dimensiones de la carga** lo aconsejen, **pedir ayuda** a otro compañero.



- **Evitar girar el cuerpo** mientras se sujeta una carga pesada, se puede lesionar la columna.
- Si tienes que trabajar con **cargas suspendidas** ten prevista la sujeción, no la sujetes tu.



- Al depositar la carga, extremar la precaución para **evitar el atrapamiento de los dedos**
- Realizar la actividad sobre **superficies estables**, para mantener el equilibrio, evitar la manipulación de cargas sobre plataformas, camiones y **superficies que originen vibraciones**.
- No manipular cargas laminares o de gran superficie con ráfagas de **viento fuertes**.
- Procurar que la **iluminación sea adecuada**.
- Realizar **pausas** para la recuperación o **rotación** de las tareas.



SEMÍ