

MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

El manejo manual de cargas es muy habitual en la mayoría de las actividades de la vida cotidiana, laboral y personal, por lo que es importante tomar conciencia de las **situaciones de riesgo** que pueden suceder y los medios para prevenirlas.

Algunos **datos** a tener en cuenta:

- Entre el 70% y el 80% de la población mundial ha sufrido alguna vez un dolor de espalda a consecuencia de sobreesfuerzos en manipulación o posturas forzadas.
- Según la VI Encuesta nacional de Condiciones de Trabajo (INSHT, 2007), el 55% de los trabajadores que declaran manipular cargas pesadas siempre, casi siempre o a menudo durante su jornada laboral, manifiestan también sufrir molestias musculoesqueléticas en la zona lumbar.
- Del total de accidentes con baja que se producen en España, la causa más frecuente es incorrecto manejo de cargas, llegando a ser prácticamente del 30%.
- Un tercio de las jornadas perdidas por accidentalidad laboral, tienen esta causa.

Obligaciones del empresario

El empresario, como norma general, debe:

- **Evitar la manipulación manual de cargas**, mediante la adopción de medidas técnicas u organizativas, en especial, mediante la **utilización de equipos para el manejo mecánico de las mismas**, sea de forma automática o controlada por el trabajador:
 1. Grúas y carretillas elevadoras.
 2. Sistemas transportables, como vías de rodillos, cintas transportadoras, toboganes, etc.
 3. Grúas y grúas pórtico.
- **Reducir los riesgos** de la manipulación manual de cargas, en caso de que ésta no se pueda evitar:
 1. Utilizando ayudas mecánicas como carros o carretillas
 2. Reduciendo o rediseñando la carga
 3. Actuando sobre la organización del trabajo
 4. Mejorando el entorno laboral
- **Evaluar los riesgos** que la manipulación manual de cargas implica, siempre que no se haya podido evitar.

- Dar **formación e información** a los trabajadores, que incluya:
 1. El uso correcto de las ayudas mecánicas
 2. Los factores que están presentes en la manipulación y la forma de prevenir los riesgos
 3. El uso correcto del equipo de protección individual
 4. Formación y entrenamiento en técnicas seguras para la manipulación de cargas
 5. Información sobre el peso y el centro de gravedad.
- **Consultar y dar participación de los trabajadores** en todo lo relacionado con las tareas de manipulación manual de cargas.
- Realizar **vigilancia de la salud específica**, cuando la actividad habitual suponga una manipulación manual de cargas y concurran algunos de los elementos o factores de riesgo