Manual Handling Injury Prevention Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

La manipulación manual abarca una amplia gama de actividades, como levantar, empujar, tirar, sujetar, lanzar y transportar. Incluye tareas repetitivas como empaquetar, mecanografiar, ensamblar, limpiar y clasificar, utilizar herramientas manuales, manejar maquinaria y equipos, y manipular y sujetar animales.

CUÁL ES EL PELIGRO

MANIPULACIÓN MANUAL: IDENTIFICACIÓN DE LOS RIESGOS EN EL LUGAR DE TRABAJO

- Los factores del lugar de trabajo pueden aumentar el riesgo de que se produzca una lesión. Por ejemplo:
- Recorrer el lugar de trabajo y buscar posibles peligros.
- Hablar de los factores de riesgo con los trabajadores.
- Revisar los registros de lesiones para ayudar a identificar los problemas recurrentes.
- Supervisar y actualizar periódicamente la identificación de riesgos.

MANIPULACIÓN MANUAL – EVALUAR EL RIESGO

- **Tipo de trabajo –** trabajar en una postura fija durante un periodo de tiempo prolongado.
- **Disposición del espacio de trabajo:** un espacio de trabajo estrecho o mal diseñado puede obligar a las personas a adoptar posturas incómodas, como agacharse o girar.
- **Peso de un objeto –** una carga pesada puede ser difícil de levantar y transportar.
- **Ubicación de un objeto:** los objetos pesados deben levantarse

de forma incómoda, por ejemplo, por encima de la altura de los hombros o por debajo del nivel de las rodillas.

- **Duración y frecuencia:** aumentar el número de veces que se manipula un objeto o la duración de su manipulación.
- **estado de un objeto:** puede ser necesario un mayor esfuerzo para manipular un equipo mal diseñado o mal mantenido.
- **cargas incómodas –** cargas difíciles de agarrar, resbaladizas o de forma incómoda.
- **manipulación de una persona o un animal vivo –** levantar o sujetar a una persona o un animal puede provocar esguinces y otras lesiones.

LOS RIESGOS DE LA MANIPULACIÓN MANUAL/LESIONES

Lesiones de espalda: Al realizar una tarea de manipulación manual, la espalda es la parte más débil del cuerpo. Si tiene una mala técnica de levantamiento o intenta levantar más de lo que su cuerpo puede soportar, puede causar graves lesiones en la espalda.

Esguinces y torceduras: Cuando se sobrecarga el cuerpo al intentar mover una carga que puede ser más pesada de lo que se esperaba, o simplemente más difícil de agarrar de lo que se preveía en un principio, se pueden estirar demasiado los músculos.

Lesiones en las manos: Sea cual sea el tipo de actividad de manipulación manual que realices, es muy probable que utilices las manos para agarrar el objeto. Esto convierte al artículo en un peligro en sí mismo, ya que si el artículo tiene bordes afilados puede cortarse fácilmente la mano al agarrarlo.

Lesiones en los pies: Suelen estar causadas por la caída de la carga sobre el pie; las lesiones pueden ser graves si se utiliza calzado de protección.

Trastornos musculoesqueléticos: Los trastornos musculoesqueléticos tienden a producirse durante un período de tiempo más largo, pueden ser causados por el levantamiento repetitivo que conduce a daños, dolor y o rigidez en los tejidos y las articulaciones.

Resbalones, tropiezos y caídas: Si se produce un resbalón, un tropiezo o una caída mientras se transporta un artículo, las

lesiones pueden ser mucho más importantes y la probabilidad de que se produzca un accidente puede aumentar.

Hernias: Una hernia es el término médico utilizado cuando una parte interna del cuerpo empuja a través de una debilidad en el músculo o la pared de tejido circundante. Un esfuerzo excesivo al levantar cargas más pesadas de lo que se puede manejar puede causar hernias.

COMO PROTEGERSE

MEJORES PRÁCTICAS PARA LA MANIPULACIÓN MANUAL

Jerarquía de controles – Eliminación

Gran parte de la manipulación manual en el trabajo puede eliminarse por completo mediante una planificación adecuada, controles de ingeniería o el uso de un equipo para completar el levantamiento.

REDUCIR LOS RIESGOS DE LA MANIPULACIÓN MANUAL

- Cambiar la tarea preguntándose “¿Es necesario realizar esta tarea? Si es así, ¿hay que hacerla así?”.
- Cambiar el objeto reempaquetado una carga pesada en paquetes más pequeños.
- Cambiar el espacio de trabajo utilizando mobiliario ergonómico.
- Cambiar las condiciones ambientales, incluyendo el calor, el frío y las vibraciones.
- Utilizar ayudas mecánicas como carretillas, cintas transportadoras, grúas o montacargas.
- Cambiar la naturaleza del trabajo ofreciendo descansos frecuentes o la posibilidad de realizar tareas diferentes.
- Ofrecer una formación adecuada a los trabajadores inexpertos que tienen más probabilidades de lesionarse.
- Levantar y transportar cargas pesadas correctamente, manteniendo la carga cerca del cuerpo y levantándola con los músculos de las piernas.
- Nunca intentar levantar o transportar cargas si cree que son

demasiado pesadas. Haga pausas frecuentes.

- Empujar una carga (utilizando el peso de su cuerpo para ayudar) será menos estresante para su cuerpo que tirar de una carga.
- Utilizar ayudas mecánicas o pedir ayuda para levantar o transportar una carga pesada siempre que sea posible.
- Organizar el área de trabajo para reducir la cantidad de flexiones, torsiones y estiramientos necesarios.
- Refrésquese después de un trabajo pesado con estiramientos suaves y sostenidos.
- Calentar regularmente los músculos fríos con estiramientos antes de realizar cualquier trabajo manual.

CONCLUSIÓN

Las lesiones debidas a la manipulación manual pueden ser difíciles de prevenir, por eso es importante eliminar el mayor número posible de estos levantamientos. Planifique sus tareas y sus áreas de trabajo para reducir la posibilidad de lesiones por manipulación manual. Es importante conocer sus límites y no sobrepasarlos. Incluso si es fuerte, es fácil lesionarse los músculos de la espalda por levantar objetos incómodos o pesados.