

La manipulación y el transporte de cargas constituyen un problema específico que puede provocar molestias o lesiones, sobre todo en la espalda, siendo un factor importante de sobrecarga muscular. Por ello, en las operaciones de manipulación de cargas manuales, los trabajadores/as deben emplear una técnica de levantamiento adecuada a este tipo de esfuerzos. Las técnicas de levantamiento, tienen como principio básico **mantener la espalda recta y hacer el esfuerzo con las piernas**.

## NORMAS BÁSICAS EN EL LEVANTAMIENTO DE CARGAS



PIES SEPARADOS  
PIERNAS FLEXIONADAS  
ESPALDA RECTA  
CARGA CERCA DEL CUERPO  
SUJECIÓN FIRME



Apoye los pies firmemente



Doble la cadera y las rodillas para coger la carga



Separe los pies a una distancia aproximada de 50 cm uno de otro



Mantenga la espalda recta



No hay cosa que lesione más rápidamente una espalda que una carga excesiva



Nunca gire el cuerpo mientras sostiene una carga pesada



No levante una carga pesada por encima de la cintura en un solo movimiento



No levante una carga pesada por encima de la cintura en un solo movimiento



Aproveche el peso del cuerpo de manera efectiva para empujar los objetos y tirar de ellos



Mantenga los brazos pegados al cuerpo y lo más tensos posible



Cuando las dimensiones de la carga lo aconsejen, no dude en pedir ayuda a un compañero

- La manipulación manual de cargas es responsable, en muchos casos, de sobrecarga sobre el sistema músculo-esquelético condicionando la aparición de fatiga física o de lesiones (esguinces, torceduras, distensiones, etc. ) que pueden afectar a cualquier zona del cuerpo, especialmente el miembro superior y la espalda, sobre todos la región dorso lumbar.
- Para evitar estos riesgos, además de una correcta manipulación de la carga, en la medida de lo posible, utilice equipos adecuados que minimicen el impacto de la misma.

## TU ESPALDA DECIDE POR TI



RECUERDE:

**EL USO DE AYUDAS MECÁNICAS  
TE AYUDARÁ A PROTEGER TU ESPALDA.**

