

IMPORTANTE....

Al momento de levantar una carga se debe tener en cuenta

-Estimar el peso: Cuando la carga sea muy pesada para usted consiga ayuda.

-Siempre que sea posible no debe hacer giros ya que estos aumentan las fuerzas compresivas de la zona lumbar.

-Para levantar un objeto desde el suelo, flexione las rodillas y no la espalda.

-Debe separar lo suficiente los pies, como para crear una base amplia de sustentación.

-Al levantar el peso, emplee principalmente la fuerza de sus piernas y no realice sobreesfuerzos con la espalda.

-Sostenga el objeto lo más cercano al pecho, teniendo la espalda recta.

UNIVERSIDAD DEL VALLE



REALIZADO POR:

Marcela Aguirre Betancur

Estudiante de Terapia Ocupacional

Sección de Salud Ocupacional



MANEJO DE CARGAS



Universidad del Valle
Subprograma de Higiene y
seguridad industrial

MANEJO DE CARGAS

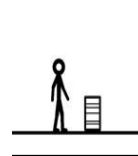
La manipulación manual de cargas es una tarea que puede producir fatiga física o lesiones musculoesqueléticas en zonas sensibles como son los hombros, brazos, manos y espalda. Por esto es muy importante tener una adecuada higiene postural.

TU ESPALDA
DECIDE POR TI



Método para levantar una carga

-Planificar el movimiento: Se debe observar la carga, prestando atención a su tamaño, forma y posible peso.



-Colocar los pies: Separar los pies a la misma distancia de los hombros para proporcionar una postura estable y equilibrada.



Figura 21 - Colocar los pies.

-Adoptar la postura de levantamiento: Doblar las piernas manteniendo en todo momento la espalda derecha y los pies bien apoyados en el suelo.



Figura 22 - Levantamiento sano.

-Agarre firme: Sujetar firmemente la carga empleando ambas manos y pegarla al cuerpo.



El peso máximo recomendado para levantar una carga es:

- Hombres a nivel del pecho: 50 kg
- Hombres desde el piso: 25 kg
- Mujeres a nivel del pecho: 25 kg
- Mujeres desde el piso: 12.5 kg

