



15

# MANEJO MANUAL DE CARGA

INFORMACIÓN PARA JEFATURAS  
CARTILLA TÉCNICA LEGAL

MATERIAL DE APOYO A LA GUÍA TÉCNICA  
PARA LA EVALUACIÓN Y CONTROL  
DE LOS RIESGOS ASOCIADOS A LA  
MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGA

# Manejo Manual de Carga

El Síndrome de Dolor Lumbar o Lumbago, producto de sobreesfuerzo físico durante el Manejo Manual de Carga, ocupa en Chile, el tercer lugar en incidencia, días perdidos y secuelas, entre las patologías que sufren los trabajadores chilenos. Esta lesión musculoesquelética se relaciona con diversos factores, entre ellos físicos o biomecánicos, organizacionales de las empresas y ambientales, presentes en actividades económicas relevantes para el país, como son la Construcción, Agricultura, Sector Portuario, Industria, Manufactura y Sector Hospitalario, entre otros.

El presente documento contiene información sobre los efectos que produce el Manejo Manual de Carga en la salud de los trabajadores, enfatizando las medidas preventivas para su control y por otro lado, establece las responsabilidades de los Empleadores, Trabajadores y Organismos Administradores de la Ley, establecidas por las disposiciones legales actuales, basadas en la “Guía Técnica para la Evaluación y Control de los riesgos asociados al Manejo o Manipulación Manual de Carga” del Ministerio del Trabajo y Previsión Social.

## 1. ¿Qué es el Manejo o Manipulación Manual de Carga (MMC) ?

Es cualquier labor que requiera principalmente el uso de fuerza humana para levantar, sostener, colocar, empujar, portar, desplazar, descender, transportar o ejecutar cualquier otra acción que permita poner en movimiento o detener un objeto. Se define como carga cualquier objeto, animado o inanimado, que se requiera mover utilizando fuerza humana y cuyo peso supere los 3 kg; como carga máxima permitida para hombres 25 kg; y 20 kg para mujeres y menores de 18 años, considerando en ambos casos, medidas de modificación o mitigación. Embarazadas prohibidas de realizar Manipulación de Carga.

## 2. Los efectos de la Manipulación Manual de Carga

Las manifestaciones más comunes son fatiga y dolor en la parte baja de la espalda, reconocido como Lumbago. Este cuadro se caracteriza por ser un dolor agudo, que aumenta con el movimiento y se alivia con el reposo, asociado generalmente a una acción específica, una postura particular o después de un traumatismo de menor o mediana intensidad. Hay varios factores o condiciones que determinan la aparición de estos síntomas, entre ellos factores **asociados a la carga** como peso, ubicación, estado, forma, volumen y estabilidad de ésta; factores **asociados al traslado** como técnicas de levantamiento deficientes (demasiado rápido, frecuente o prolongado; con giro de la columna), distancia del transporte, ritmo de trabajo muy elevado y falta de pausas o combinación de muchas tareas, movimiento restringido por vestimenta o equipos de protección personal, espacio pequeño o posturas forzadas y por último, **condiciones del lugar de trabajo** tales como superficies disparejas, inclinadas, húmedas, resbalosas e inestables, desniveles de pisos o superficies, desorden o suciedad, iluminación inadecuada, ambiente frío, caluroso, húmedo o con viento fuerte.

Para disminuir la probabilidad de tener estos problemas, el IST enfoca su esfuerzo en colaborar con las empresas en controlar los riesgos asociados al MMC.

**El MMC es siempre peligroso, pero el nivel de riesgo depende de lo que se esté manipulando, la tarea que se esté realizando y las condiciones en que se realiza.**

### 3. Lo que la empresa debe hacer

La normativa indica, que es la empresa la responsable de cuantificar y evaluar, con la asesoría del IST, la presencia y magnitud de los factores de riesgo que podrían ser productores de patología lumbar, con el objetivo de orientar las medidas para eliminarlos o controlarlos. Adicionalmente, existen algunas medidas técnicas preventivas genéricas que pueden ser implementadas y que se enumeran en orden de relevancia: Controles Técnicos, Prácticas de Trabajo y Medidas Personales.

#### MEDIDAS PREVENTIVAS

Los **controles técnicos** son la solución ideal y más completa. Entre ellos se encuentran:

- Modificar, cuando sea posible, la forma o tamaño de la carga a fin de facilitar su transporte.
- Utilizar asistencia mecánica compleja como grúas, montacargas, rieles o cintas transportadoras.
- Usar asistencia mecánica simple como palancas, sujetadores, levantadores de vacío, correas de levantamiento, poleas, bases deslizantes, carros, carretillas, transpaletas, rodillos, rampas, según el tipo de carga.
- Utilizar soportes o suspensores ajustables para operar herramientas pesadas.
- Considerar la antropometría estática y dinámica como así también la disposición y altura correcta de las estaciones de trabajo, durante la planificación o remodelación de un nuevo centro de trabajo.

Las **prácticas de trabajo** constituyen una parte importante del control; entre ellas tenemos:

- Minimizar las distancias de transporte de la carga, idealmente a menos de 10 mt de distancia.
- Verificar que las superficies de tránsito se mantengan ordenadas y limpias para evitar caídas.
- Almacenar materiales a una altura conveniente, los más pesados y usados frecuentemente a la altura de la cintura. No almacenar materiales a nivel del piso.
- Diseñar estanterías móviles verticales, para evitar inclinaciones de columna o esfuerzo para alcanzar cosas por encima de la cabeza.
- Realizar pausas o periodos de recuperación durante el trabajo, ya sea deteniendo las acciones, implementando relevos, o realizando una tarea diferente considerando las exigencias físicas.
- En el caso particular de mujeres y menores de 18 años, se deberá implementar rotación de trabajadores, disminución de altura de levantamiento y de la frecuencia de carga.
- Proteger a los trabajadores de la exposición a humedad, frío, calor o viento durante el MMC.
- Contar con un programa de entrenamiento en la MMC de diferentes tipos, que incluya técnicas de levantamiento y transporte, uso de medios mecánicos específicos, como así también, recomendaciones biomecánicas apropiadas a cada tarea.

#### Medidas personales:

- Se recomienda el uso de ropa liviana, flexible y de tela resistente; zapatos de seguridad con punta protegida, suelas resistentes y antideslizantes; y guantes protectores, adecuados al tamaño de la mano y a los materiales que se manipulan y que favorezcan el agarre.
- El IST no recomienda el uso de fajas lumbares para prevenir lesiones de espalda derivados del Manejo Manual de Carga, ni tampoco las considera como equipo de protección personal, porque no existe evidencia científica suficiente que indique que reduzcan la carga biomecánica del tronco, ni disminuyan las lesiones de la zona lumbar.

#### OTRAS RESPONSABILIDADES

- Participe activamente en las actividades de Difusión y Capacitación relacionados con Manejo Manual de Carga, dictados por profesionales del IST y luego difunda la información a sus trabajadores.
- Asegúrese que los Supervisores, Comités Paritarios y Trabajadores, tanto de la empresa como de las empresas contratistas, conozcan los efectos en la salud, relacionados al Manejo Manual de Carga y la forma de minimizarlos, para ello puede ocuparse el contenido de este documento.
- Asesórese adecuadamente durante el diseño e instalación de sistemas de mitigación de factores de riesgo inherentes al MMC. Su rendimiento es sensible a los errores que se cometa en estas etapas.
- Informe prontamente al IST, cuando existan modificaciones en los procesos o forma de trabajo, para reevaluar los factores de riesgo asociados al MMC.

## 4. Normativa Legal vigente de interés para la empresa

### ACERCA DE MATERIAL MINISTERIAL SOBRE MANEJO MANUAL DE CARGA

“Guía Técnica para la Evaluación y Control de los riesgos asociados al Manejo o Manipulación Manual de Carga”, Ministerio del Trabajo y Previsión Social 2008.

“Ley N° 20.949 que modifica el Código del Trabajo, para reducir el peso de las cargas de Manipulación Manual”, 2016.

### ACERCA DE LA PROTECCIÓN DE LOS TRABAJADORES

“El empleador estará obligado a tomar todas las medidas necesarias para proteger eficazmente la vida y salud de los trabajadores, manteniendo las condiciones adecuadas de higiene y seguridad en las faenas, como también los implementos necesarios para prevenir accidentes y enfermedades profesionales.” Art. 184, Código del Trabajo del Ministerio del Trabajo y Previsión Social.

### ACERCA DE LOS EQUIPOS DE PROTECCIÓN PERSONAL

“El empleador deberá proporcionar a sus trabajadores, libres de costo, los elementos de protección personal adecuados al riesgo a cubrir y el adiestramiento necesario para su correcto empleo, debiendo, además, mantenerlos en perfecto estado de funcionamiento. Por su parte, el trabajador deberá usarlos en forma permanente mientras se encuentre expuesto al riesgo”. Art. 53, Decreto Supremo N° 594/99 del Ministerio de Salud.

### ACERCA DE LA OBLIGACIÓN DE INFORMAR LOS RIESGOS LABORALES

“El empleador tiene la obligación de informar oportuna y convenientemente a todos sus trabajadores acerca de los riesgos que entrañan sus labores, de las medidas preventivas y de los métodos de trabajo correctos. Los riesgos son los inherentes a la actividad de cada empresa”. Art. 21, Decreto Supremo N° 40 del Ministerio del Trabajo y Previsión Social.

### ACERCA DE LA PROTECCIÓN DE LOS TRABAJADORES DE EMPRESAS CONTRATISTAS

“La empresa está obligada a mantener en los lugares de trabajo las condiciones sanitarias y ambientales necesarias para proteger la vida y la salud de los trabajadores que en ellos se desempeñan, **sean éstos dependientes directos suyos o lo sean de terceros contratistas** que realizan actividades para ella”. Art. 3, Decreto Supremo N° 594 del Ministerio de Salud.

Para mayor información visite nuestra web: [www.ist.cl](http://www.ist.cl)  
o contacte al profesional IST que atiende su empresa.