



15

## MANEJO MANUAL DE CARGA

¿QUÉ HACER PARA PROTEGERME?  
INSTRUCTIVO PARA TRABAJADORES

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

ist

cuidando la vida

## ¿Qué es el Manejo o Manipulación Manual de Carga?

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.

### 1. En mi Trabajo ¿Dónde podría estar expuesto a factores de riesgo asociados a Manejo Manual de Carga (MMC)?

Realizando labores en variados rubros económicos, que impliquen:

- Manejo de carga con peso mayor a 3 kg. de diferente tamaño, forma y volumen, sin apoyo de asistencia mecánica.
- Traslado de carga con técnicas de levantamiento deficientes (demasiado rápida, frecuente o prolongada; con giro de la columna); por largas distancias; con un ritmo de trabajo muy elevado y falta de pausas o combinación de muchas tareas.
- Uso frecuente o continuo de herramientas pesadas sin soporte o transporte de cajas de herramientas.
- Realizar el MMC exponiéndose al frío, calor, viento extremo y humedad.
- Utilizar equipamientos de protección personal que restrinja los movimientos o las habilidades, durante el MMC.
- Efectuar el MMC sobre superficies dispares, inclinadas, húmedas, resbalosas e inestables; con desniveles de pisos o superficies; con desorden o suciedad y con iluminación inadecuada.



### 2. ¿Qué efecto puede tener el Manejo Manual de Carga en mi salud?

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, al traslado y condiciones ambientales del lugar de trabajo.

El Lumbago relacionado con el Manejo Manual de Carga es una enfermedad frecuente y discapacitante, pero puede prevenirse.

### 3. ¿Qué hacer para Protegerme?

- Verifica si están disponibles y al alcance, medios mecánicos auxiliares para manipular la carga.
- Estima el peso de la carga y solicita ayuda de otro colega, cuando ésta sea pesada o incómoda.
- Verifica que el lugar de destino esté libre de obstáculos y la ruta esté despejada de grasa, aceite, agua, desechos u objetos, que pueden provocar caídas.
- Aplica el procedimiento interno de trabajo para el MMC.
- Infórmate y pon en práctica, las técnicas de levantamiento específicas para tipos de carga o materiales especiales.
- No levantes nada, a menos que puedas hacerlo de manera segura.
- Precalienta la musculatura, previo al levantamiento.
- Asegúrate que la carga tenga una sujeción adecuada.
- Mantén los brazos estirados, los músculos abdominales apretados y la barbilla presionada contra el pecho.
- Inicia el levantamiento utilizando las piernas, de forma suave y mantén la carga lo más cerca que puedas del cuerpo.
- Evita girar o inclinarte hacia los lados cuando estés realizando el esfuerzo.
- Realiza actividad física de manera regular (30 minutos por lo menos 3 veces por semana), fortaleciendo la musculatura abdominal. Aliméntate de manera saludable y mantén un peso normal
- Realiza pausas activas y rotaciones de tareas en tu puesto de trabajo.
- Notifica inmediatamente a tu jefatura, cuando sientas molestias en alguna zona de tu cuerpo, relacionadas con tu trabajo.
- Asiste y colabora en las Capacitaciones organizadas por tu empresa, relacionadas con este tema.





Infórmate sobre los riesgos que existen en tu trabajo, haz todo lo que esté a tu alcance para protegerte y proteger a otros. Estas son formas de mostrar el amor que le tienes a tu vida, tu familia y compañeros de trabajo.

### IST CUIDANDO LA VIDA



**Poner en práctica estos consejos,  
te permitirá disfrutar más de la vida.**

Para mayor información visita nuestra web [www.ist.cl](http://www.ist.cl) o  
contacta con el profesional IST que atiende tu empresa.