

GUÍA TÉCNICA PARA LA EVALUACIÓN Y CONTROL DE LOS RIESGOS ASOCIADOS A LA *Manipulación Manual de Carga (MMC)*

La Guía Técnica, del Ministerio del Trabajo y Previsión Social, constituye una herramienta para ser usada por las empresas en su gestión preventiva de los factores asociados a problemas de salud, relacionados a MMC.

¿Qué es el Manejo Manual de Carga?

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.



Objetivo de la Guía Técnica para Evaluación y Control de los Riesgos asociados al Manejo o Manipulación Manual de Carga

Entregar directrices para Identificar, evaluar, controlar y asegurar los riesgos vinculados a las labores de manejo manual de carga, evitando o disminuyendo los problemas de salud asociados a ellos, como la Fatiga Física y Lesiones (contusiones, heridas, fracturas y trastornos musculoesqueléticos). Establece un **límite máximo de carga** de 25 kilos para hombres y de 20 kilos para mujeres y menores de 18 años, considerando en ambos casos medidas de modificación o mitigación, cuando corresponda.

¿Qué debe hacer la empresa?

- Informarse sobre la Guía Técnica para la Evaluación y Control de los Riesgos asociados al MMC (a través de material de difusión escrito entregado por IST y nuestra página web www.ist.cl).
- Incorporar este riesgo en el Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo (SGSST).
- Identificar los puestos de trabajo y trabajadores involucrados, proponiendo medidas preventivas correspondientes y seguimiento de las mismas.
- Mantener un programa de capacitación para los trabajadores, para informar sobre el riesgo y consecuencias para la salud por la exposición a MMC, medidas preventivas y de los métodos de trabajo correctos.

- Implementar las medidas de control para disminuir, controlar o eliminar la exposición, señaladas en la Guía Técnica y las recomendadas por el IST.

Programa de Vigilancia Ambiental

Identificar y evaluar las condiciones de ejecución de las tareas relacionadas a MMC que puedan significar riesgo para la salud de los trabajadores y sean susceptibles de ser mejoradas. Debe ser realizado por la empresa con colaboración del IST, en aspectos de mayor complejidad

Programa de Vigilancia de la Salud de los Trabajadores expuestos a MMC

La guía no especifica un Protocolo de Vigilancia Ocupacional para los expuestos.

Normativa Vigente

- Guía Técnica para la Evaluación y Control de los Riesgos asociados al Manejo o Manipulación Manual de Carga.
- Ley N° 20.949 que regula el peso máximo de carga humana.
- Norma Técnica de Identificación y Evaluación de factores de riesgo de Trastornos Musculoesqueléticos de Extremidades Superiores Relacionados al Trabajo, del Ministerio de Salud.
- Decreto Supremo N° 594, del Ministerio de Salud.

Material Preventivo IST

- Curso de Pausa Activa e-learning.
- Curso de Manejo Manual de Carga e-learning.
- Neoficha Preventiva N°1, “Cuida tu espalda”.
- Triptíco de Trastornos Musculoesqueléticos.

