

Programa de prevención Riesgos Laborales 2021

Boletín 05



TÉCNICAS SEGURAS PARA LA MOVILIZACIÓN SEGURA DE CARGAS

La movilización o manipulación manual de cargas es una tarea frecuente en actividades de diversos sectores económicos y, en muchos casos, se asocia con fatiga física y la aparición repentina de lesiones musculoesqueléticas que frecuentemente tienen su origen en el trauma repetitivo y acumulativo, la degeneración natural de los tejidos y técnicas inadecuadas para la manipulación manual de cargas.

Los Trastornos Musculoesqueléticos (TME) se han convertido en una de las causas más frecuentes de consulta médica en el mundo y motivo de gran preocupación para los sistemas de salud.

Datos y cifras sobre los Trastornos Musculoesqueléticos (TME) ¹

- Aproximadamente 1,710 millones de personas tienen TME en todo el mundo.
- Los TME son la principal causa de discapacidad en todo el mundo, y el dolor lumbar es la causa más frecuente de discapacidad en 160 países.
- Estos TME limitan enormemente la movilidad y la destreza, lo que provoca jubilaciones anticipadas, menores niveles de bienestar y una menor capacidad de participación social.

Los TME son también el principal factor que contribuye a la necesidad de rehabilitación en todo el mundo, representan aproximadamente dos tercios de las necesidades de rehabilitación en adultos.

En este boletín compartiremos información sobre técnicas de higiene postural y disposiciones de seguridad y salud para la manipulación segura de cargas.

Trastornos Musculoesqueléticos (TME)²

Son lesiones de músculos, tendones, nervios y articulaciones que se localizan con más frecuencia en cuello, espalda, hombros, codos, muñecas y manos. Reciben nombres como: contracturas, tendinitis, síndrome del túnel carpiano, lumbalgias, cervicalgias, dorsalgias, etc. El síntoma predominante es el dolor, asociado a la inflamación, pérdida de fuerza y dificultad o imposibilidad para realizar algunos movimientos.

¿Qué es la manipulación manual de cargas (MMC)? ²

Toda operación, transporte o sujeción de una carga, por parte de uno o varios trabajadores, en las que se requiere esfuerzo físico como el levantamiento, el sostenimiento, la colocación, el empuje, el desplazamiento, el descenso, el transporte o ejecución de cualquier otra acción que permita poner en movimiento o detener un objeto.

| Nº | Factor de riesgo | Descripción |
|----|---|---|
| 1 | Características de la carga | <ul style="list-style-type: none"> • Si es demasiado pesada o grande. • Si es voluminosa o difícil de sujetar. • Si está en equilibrio inestable o su contenido corre el riesgo de desplazarse. • Si está colocada de tal modo que debe sostenerse o manipularse a alejada del tronco, con torsión o inclinación de este. • Si la carga, debido a su aspecto exterior o a su consistencia, puede ocasionar lesiones al trabajador, en particular en caso de golpe. |
| 2 | Esfuerzo físico necesario para mover la carga | <ul style="list-style-type: none"> • Si es demasiado intenso. • Si no puede realizarse más que por un movimiento de torsión o de flexión del tronco. • Si puede acarrear un movimiento brusco de la carga. • Si se realiza mientras el cuerpo está en posición inestable. • Si se trata de alzar o descender la carga con necesidad de modificar el agarre. |

(1) Organización Mundial de la Salud (2021)

(2) Glosario de términos de la R.M. N° 375-2008-TR, Norma Básica de Ergonomía y de Procedimiento de Evaluación de Riesgo Disergonómico.

| Nº | Factor de riesgo | Descripción |
|----|--------------------------------------|---|
| 3 | Exigencias de la actividad | <ul style="list-style-type: none"> • Esfuerzos físicos demasiado frecuentes o prolongados en los que intervenga en particular la columna vertebral. • Período insuficiente de reposo fisiológico o de recuperación. • Distancias demasiado grandes de elevación, descenso o transporte. • Ritmo impuesto por un proceso que el trabajador no pueda modular. |
| 4 | Factores individuales | <ul style="list-style-type: none"> • La falta de aptitud física para realizar las tareas en cuestión. • La inadecuación de las prendas, el calzado u otros efectos personales que lleve el trabajador. • La insuficiencia o inadaptación de los conocimientos o de la formación. • La existencia previa de patología dorsolumbar. |
| 5 | Características del medio de trabajo | <ul style="list-style-type: none"> • Si el espacio libre, especialmente vertical, resulta insuficiente para el ejercicio de la actividad de que se trate. • Si el suelo es irregular y, por tanto, pueda dar lugar a tropiezos o bien es resbaladizo para el calzado que lleve el trabajador. • Si la situación o el medio de trabajo no permiten al trabajador la manipulación manual de cargas a una altura segura y en una postura correcta. • Si la temperatura, iluminación, humedad o circulación del aire son inadecuadas. • Si existe exposición a vibraciones, entre otras. |

Medidas preventivas

La prevención de los TME debe considerar, entre otras cosas, un análisis de las condiciones de trabajo y las exigencias biomecánicas del puesto de trabajo de forma que se puedan tomar medidas eficaces para reducir los riesgos de accidentes y lesiones. Las medidas preventivas se aplican por orden de prioridad:

1. Eliminación

Analizar si se puede evitar la MMC, por ejemplo, usando equipos eléctricos o mecánicos como cintas transportadoras o carretillas elevadoras.

2. Medidas técnicas

Si la MMC no se puede evitar, se debe considerar el uso de equipos de apoyo, como cabrestantes, carros y equipos neumáticos.

3. Medidas organizativas

Si la eliminación o reducción de los riesgos que implica la MMC no es posible, se han de aplicar medidas organizativas, como la rotación de los trabajadores y la introducción de pausas lo suficientemente prolongadas.

4. Concientizar sobre los riesgos y las consecuencias

Informar sobre los riesgos y las consecuencias negativas para la salud de la MMC y formación sobre el uso de los equipos y las técnicas de manipulación correctas.

| Pesos máximos permitidos para la Manipulación Manual de Cargas | Varón | Mujer |
|---|-------|---------|
| Actividad realizada por un solo trabajador, que consiste en levantar la carga desde el suelo y transportarla con las manos. | 25 kg | 12.5 kg |
| Actividad realizada por un trabajador asistido por otro trabajador, que consiste en levantar la carga desde el suelo y transportarla sobre los hombros. | 50 kg | 20 kg |

Técnicas seguras para el levantamiento y transporte manual de carga

| | | | |
|--|--|--|--|
| <p>1</p>  | <ul style="list-style-type: none"> • Colócate cerca de la carga con los pies ligeramente separados. • Flexiona las rodillas. |  | <ul style="list-style-type: none"> • No manipules la carga por encima del nivel de los hombros. |
| <p>2</p>  | <ul style="list-style-type: none"> • Inclina ligeramente la espalda hacia delante manteniendo la columna siempre recta. • Sujeta firmemente la carga con ambas manos. • Coloca la carga muy cerca al cuerpo. |  | <ul style="list-style-type: none"> • No flexiones la columna cuando manipules la carga. |
| <p>3</p>  | <ul style="list-style-type: none"> • Levanta lentamente la carga utilizando la fuerza de tus piernas. • Al trasladarte, mantén la carga junto al cuerpo. |  | <ul style="list-style-type: none"> • No gires el tronco mientras manipulas una carga. Gira el cuerpo completamente utilizando los dos pies. |
| <p>4</p>  | <ul style="list-style-type: none"> • Mantén los brazos verticalmente alineados y el tronco erguido. • Mira de frente mientras caminas. • Verifica que los pisos estén secos, limpios y en buenas condiciones. |  | <ul style="list-style-type: none"> • No levantes la carga si no está cerca o pegada al tronco, pues esto aumenta mucho la capacidad de levantamiento. |

Recuerda:

- Se debe priorizar el uso de ayudas o equipos mecánicos para el transporte de cargas.
- El medio mecánico debe estar en buena condición técnica, planeado y adaptado para la función y posición del trabajador.
- El esfuerzo físico realizado por el trabajador debe ser compatible con su capacidad de fuerza y no comprometer su salud o seguridad.
- El peso máximo del medio mecánico es estipulado en las normas técnicas del fabricante.

Referencias bibliográficas

- R.M. N° 375-2008-TR, Norma Básica de Ergonomía y de Procedimiento de Evaluación de Riesgo Disergonómico.
- Ministerio de Trabajo y Promoción del Empleo (2018). Guía de seguridad y salud en el trabajo para estibadores terrestres y transportistas manuales.
- Agencia Europea para la SST (2007). Factsheet 73 - Riesgos asociados a la MMC en el lugar de trabajo.
- Organización Mundial de la Salud (2021). Trastornos musculoesqueléticos. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/musculoskeletal-conditions>
- Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo (España, 2011). Guía técnica de MMC. Disponible en: <https://www.insst.es/documentos/94886/509319/GuiatecnicaMMC.pdf/27a8b126-a827-4edd-aa4c-7c0ca0a86cda>