

Confederación de
Empresarios de Melilla

LEVANTAMIENTO DE CARGA MANUAL



Nunca gire el
cuerpo mientras
sostenga una
carga pesada.



No hay cosa que
lesione más
rápidamente una
espalda que una
carga excesiva.



Mantenga la
carga tan
cerca del
cuerpo como
sea posible,
pues aumenta
mucho la
capacidad de
levantamiento.



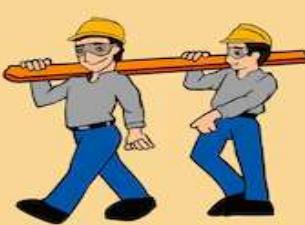
Aproveche el
peso del cuerpo
de manera
efectiva para
empujar los
objetos y tirar
de ellos



Mantenga
los brazos
pegados al
cuerpo y lo
más tensos
posible.



No levante una
carga pesada
por encima de la
cintura en un
solo movimiento.



Cuando las
dimensiones de
la carga lo
aconsejan, no
dude en pedir
ayuda a su
compañero

GUÍA SOBRE CARGAS MANUALES

Descripción eficaz sobre el manejo de cargas manuales en el trabajo

CON LA FINANCIACIÓN DE:

AM2024-002-1



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO
Y ECONOMÍA SOCIAL



FUNDACIÓN
ESTATAL PARA
LA PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES, F.S.P.

CEME
CEOE

¿Por qué se deben utilizar los Epi's?

Los Epi's (equipos de protección individual) son dispositivos, materiales o medios de seguridad que el empleado debe llevar o utilizar mientras ejerce sus funciones con el fin de protegerse para evitar o reducir posibles riesgos que puedan poner en peligro su seguridad.

A continuación, se detalla tipos de Epi's para realizar cargas manuales:

1. CINTURONES DE SUJECIÓN DEL TRONCO

1.1. Uso Principal:

Se utiliza para dar soporte a la columna vertebral y los músculos centrales. También se utiliza para proporcionar soporte a los músculos centrales en los levantamientos pesados.

1.2. Normativa Aplicable:

- **Real Decreto 487/1997**, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la manipulación manual de cargas que entrañe riesgos, en particular dorso lumbar, para los trabajadores.

1.3. Buenas Prácticas:

- Se debe utilizar en todo momento al realizar trabajos de manipulación de peso.
- Verificar que el cinturón cumple su función en todo momento, sino se recomienda sustituirlo.

CON LA FINANCIACIÓN DE:

AM2024-002-1



FUNDACIÓN
ESTATAL PARA
LA PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES, F.S.P.

CEME
CEOE



CON LA FINANCIACIÓN DE:

AM2024-002-1



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO
Y ECONOMÍA SOCIAL



FUNDACIÓN
ESTATAL PARA
LA PREVCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES, F.S.P.

CEME
CEOE

2. FAJAS Y CINTURONES ANTIVIBRACIONES

2.1. Uso Principal:

El cinturón antilumbago y anti vibratorio está estudiado y diseñado para proteger la zona dorsolumbar contra todo tipo de esfuerzo.

2.2. Normativa Aplicable:

- **Real Decreto 487/1997**, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la manipulación manual de cargas que entrañe riesgos, en particular dorso lumbar, para los trabajadores.

2.3. Buenas Prácticas:

- Se debe utilizar siempre al manipular carga para evitar lesiones en la espalda.



CON LA FINANCIACIÓN DE:

AM2024-002-1



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO
Y ECONOMÍA SOCIAL



FUNDACIÓN
ESTATAL PARA
LA PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES, F.S.P.

CEME
CEOE

3. FORMA CORRECTA A LA HORA DE MANIPULAR CARGA

Para manipular cargas de forma manual de manera correcta, se recomienda:

- **Postura:** Separar los pies para tener una base estable, doblar las rodillas y mantener la espalda recta.
- **Agarre:** Agarrar la carga con firmeza usando ambas manos.
- **Levantamiento:** Levantar la carga suavemente, sin tirones, ni giros bruscos.
- **Desplazamiento:** Mantener la carga cerca del cuerpo durante todo el desplazamiento.
- **Pausas:** Realizar pausas para relajar los músculos.
- **Equipo:** Utilizar equipos de levantamiento o carretillas para cargas pesadas o incómodas.
- **Organización:** Alternar las tareas de manipulación con otras más ligeras.
- **Vestimenta:** Usar la vestimenta, el calzado y los equipos adecuada.

Algunos consejos adicionales son:

- Aproximarse a la carga lo más posible.
- Distribuir el peso de la carga entre las piernas y los brazos.
- Evitar giros e inclinaciones bruscas.
- Mover los pies para cambiar de dirección, manteniendo la carga alineada con el torso.
- Solicitar ayuda de otras personas si el peso de la carga es excesivo.

CON LA FINANCIACIÓN DE:

AM2024-002-1



FUNDACIÓN
ESTATAL PARA
LA PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES, F.S.P.

CEME
CEOE