

2025

Confederación de
Empresarios de Melilla



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
CEO**

¿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 SUJECCIÓN 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



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO
Y ECONOMÍA SOCIAL



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





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
CEO**

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
CEO**

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



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO
Y ECONOMÍA SOCIAL



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

