

# Oficina de Asesoramiento Técnico e Información de Prevención de Riesgos Laborales de CEME-CEOE

## CIRCULAR INFORMATIVA

Fecha: 30/05/2019  
Número: PRL10/2019

### MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

La Manipulación Manual de Cargas (MMC) es, en muchos casos, la principal causa de la aparición de lesiones músculo-esqueléticas, especialmente en la zona dorso-lumbar.

Estas lesiones pueden presentarse de una forma inmediata o por acumulación de pequeños traumatismos aparentemente sin importancia.

La **higiene postural** es el conjunto de medidas o recomendaciones biomecánicas de tipo educativo, preventivo o terapéutico, destinadas a evitar la aparición o desarrollo de trastornos músculo-esqueléticos asociados con la postura.

La **higiene postural** es eficaz para prevenir y evitar dolores musculares de espalda ya que su finalidad es reducir la carga que soporta nuestra espalda durante las actividades de la vida diaria.



De otro modo, cómo desempeñar nuestro trabajo, en las mejores condiciones de ergonomía para nuestra espalda.

Las recomendaciones más importantes para realizar un correcto uso de nuestra espalda:

- Base de sustentación.
- Fuerza de las piernas.
- Flexión de las piernas.
- Posición de los brazos.
- Asegurar la sujeción.
- Fraccionar la carga.
- Desplazar los objetos.

Financiado por:

Cod. Acción: 2018-0012



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE TRABAJO, MIGRACIONES  
Y SEGURIDAD SOCIAL



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

40 años comprometidos contigo  
CONFEDERACIÓN DE EMPRESARIOS DE MELILLA

# Oficina de Asesoramiento Técnico e Información de Prevención de Riesgos Laborales de CEME-CEOE

## CIRCULAR INFORMATIVA

Fecha: 30/05/2019  
Número: PRL10/2019

### ESPALDA RECTA

Para mantener la espalda recta y hacer “efecto faja”:

- Bloquear la pelvis
- Contraer los músculos abdominales, músculos lumbares y el suelo pélvico.



El uso continuado de faja lumbar, puede inducir a tener debilidad muscular en la zona, debe de utilizarse siempre bajo prescripción médica.

### BASE DE SUSTENTACIÓN

Para dar más estabilidad al sistema, debemos de aumentar la base de sustentación.

Se debe, separar los pies, en función de la carga a soportar.



### FUERZA DE LAS PIERNAS

Evitar hacer levantamientos de peso utilizando la musculatura de la espalda, realizar el levantamiento con la fuerza de las piernas.

Esto se debe a que:

- La musculatura de las piernas está mejor preparada para realizar trabajos de fuerza.
- La articulación de la rodilla es más estable y fuerte que las articulaciones intervertebrales.



Financiado por:

Cod. Acción: 2018-0012



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE TRABAJO, MIGRACIONES  
Y SEGURIDAD SOCIAL



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

40 años comprometidos contigo  
CEME-CEOE  
CONFEDERACIÓN DE EMPRESARIOS DE MELILLA

# Oficina de Asesoramiento Técnico e Información de Prevención de Riesgos Laborales de CEME-CEOE

## CIRCULAR INFORMATIVA

Fecha: 30/05/2019  
Número: PRL10/2019

### FLEXIÓN DE LAS PIERNAS

En el caso de que nuestro puesto de trabajo no se pueda acomodar a nuestra altura, debemos flexionar las piernas para ello.

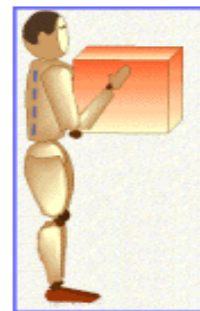
Nunca flexionar la espalda para acomodar nuestra altura a la del puesto de trabajo.



### POSICIÓN DE LOS BRAZOS

Aproximar los brazos al cuerpo para mantener la carga lo más cercana a nuestro tronco.

De esta forma, se disminuye el contrapeso que debemos realizar a través de la musculatura de la espalda para mantener el equilibrio.



### ASEGURAR LA SUJECIÓN

Una buena sujeción evita los sobresaltos.

Realizar un gesto forzado para evitar la rotura o daño de la carga, puede suponer un sobreesfuerzo grave.

- Sujetar con la palma de la mano, es decir, con la mano completa, no sólo con los dedos.
- Sujetar siempre por zonas fijas de la carga para evitar cambios del centro de gravedad de la misma.



### FRACCIONAR LA CARGA

Para equilibrar el sistema y respetar la anatomía de la espalda, debemos, repartir la carga a ambos lados de la columna vertebral.

Nunca coger más peso del que podemos llevar sin forzar nuestra espalda, es preferible llevarlo después en un segundo viaje.



Financiado por:

Cod. Acción: 2018-0012



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE TRABAJO, MIGRACIONES Y SEGURIDAD SOCIAL



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

40 años comprometidos contigo  
CEME-CEOE  
CONFEDERACIÓN DE EMPRESARIOS DE MELILLA

# Oficina de Asesoramiento Técnico e Información de Prevención de Riesgos Laborales de CEME-CEOE

## CIRCULAR INFORMATIVA

Fecha: 30/05/2019  
Número: PRL10/2019

### DESPLAZAR OBJETOS

Aprovechar la fuerza de nuestro propio cuerpo para desplazar los objetos.

Es mejor, empujar un objeto que tirar de él.



### RECORDEMOS QUE....



El cuerpo humano no es una máquina perfecta, tiene limitaciones.

Debemos realizar el trabajo de forma segura en beneficio de nuestra salud.



**Sandra Mañé López**  
Técnico Superior en Prevención de Riesgos Laborales  
Responsable de la Oficina de Asesoramiento  
Técnico e Información de Prevención  
de Riesgos Laborales de CEME

Financiado por:

Cod. Acción: 2018-0012



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE TRABAJO, MIGRACIONES  
Y SEGURIDAD SOCIAL



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

40 años comprometidos contigo  
CEME-CEOE  
CONFEDERACIÓN DE EMPRESARIOS DE MELILLA