

MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

Como identificar, avaliar e controlar o risco



Ficha N.º 01



XUNTA
DE GALICIA

CONSELLERÍA DE
EMPREGO, COMERCIO
E EMIGRACIÓN



Identificación

El Real decreto 487/1997, sobre las disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la manipulación manual de cargas que entrañe riesgos, en particular dorsolumbares, para los trabajadores, define a manipulación manual de cargas como: “Calquera operación de transporte ou suxeición dunha carga por parte dun ou varios traballadores, como o levantamento, a colocación, o empuxe, a tracción ou o desprazamento, que polas súas características ou condicións ergonómicas inadecuadas entrañe riscos, en particular dorsolumbares, para os traballadores.”

O manexo e o levantamento de cargas son as principais causas de lumbalxias. Estas poden aparecer por sobreesfuerzo ou como resultado de esforzos repetitivos. Segundo a Guía Técnica do INSST e que desenvolve este decreto, considérase carga calquera obxecto susceptible de ser movido e como criterio a seguir, que iguale ou supere o 3 kg.



Avaliación

A avaliación do risco por Manipulación Manual de Cargas (MMC) é un paso esencial para previr lesións musculoesqueléticas, especialmente na zona dorsolumbar. Esta fase permite identificar as condicións de traballo que poden supoñer un perigo para a saúde das persoas traballadoras, valorar a súa gravidade e decidir se é necesario intervir. Para iso, empréganse métodos técnicos validados que analizan o peso, a postura, a frecuencia e a contorna da tarefa, permitindo estimar o nivel de risco e orientar as medidas preventivas adecuadas. A continuación, móstranse os métodos máis utilizados:

Método de Avaliación	Descrición	Cando aplica
Ecuación de NIOSH	Calcula un "Límite de Peso Recomendado" e un "Índice de Levantamento" que axuda a determinar se unha tarefa de levantamento é segura ou se require modificacións	Para identificar riscos en tarefas de levantamentos manuais de carga , especialmente relacionados con lesións lumbares
Método GINSHT	O método contempla as disposicións normativas españolas, as indicacións que establecen organismos internacionais como o Comité Europeo de Normalización e a International Standardization Organization	Avalía riscos relativos á manipulación manual de cargas , de aplicación en tarefas de elevación, descenso e traslado de cargas, non contempla o sostemento de obxectos (sen camiñar), o empuxar ou tirar de obxectos, as máquinas sostidas a man nin o manexo de obxectos en posición sentada
Táboas de Snook e Ciriello	Proporcionan directrices para a avaliación e o deseño de tarefas considerando as limitacións e capacidades das persoas traballadoras, contribuíndo á redución das lesións lumbares	Permiten determinar pesos máximos aceptables para levantar, descender, empuxar, arrastrar e transportar cargas
Bio-Mec	Ferramenta biomecánica utilizada especialmente en tarefas que involucran esforzos estáticos. Enfócase na análise da postura, carga, frecuencia e duración dos movementos	Para avaliacións biomecánicas de esforzos estáticos coplanares , considerando postura, carga, frecuencia e duración

Control



A principal consecuencia negativa, máis frecuente e directa, derivada da manipulación manual de cargas é a aparición de trastornos musculoesqueléticos (TME). Estes defínense como lesións agudas ou crónicas, ou enfermidades profesionais, que afectan á integridade de músculos, tendóns, ligamentos, nervios, articulacións e ósos.

As lesións agudas adoitan estar asociadas a forzas repentinas e incontrolables, xeralmente como resultado dunha execución incorrecta dos movementos, tal como ocorre durante a manipulación de cargas.

Ademais, a fatiga física e os trastornos dorsolumbares son consecuencias comúns que poden derivarse desta actividade. Para prever estes riscos, é fundamental implementar medidas específicas, adaptadas ás condicións reais do centro de traballo.



Uso de elevadores industriais para o manexo cargas de gran tamaño, evitando o levantamento directo por parte das persoas traballadoras.



Sinalización visible de cargas pesadas e fráxiles, e uso de etiquetas con peso real en contedores e pezas para que o persoal poida planificar a súa manipulación de forma segura.



Adecuación dos espazos de paso e zonas de carga/descarga, eliminando obstáculos, garantindo amplitude suficiente para manobras seguras, mantendo a área de traballo limpa e ordenada e asegurando unha correcta iluminación.



Uso de chans antiescorregadizos, especialmente en zonas con presenza de auga ou po cerámico, que poden incrementar o risco de caídas durante a manipulación.



Reorganización do espazo de traballo, situando as cargas máis pesadas a unha altura segura (entre 75 e 100 cm), evitando almacenamentos no chan ou por encima dos ombreiros.



Fraccionamento da carga en formatos máis pequenos, división de sacos ou contedores de materias primas (como arxilas, feldespatos ou esmaltes) para facilitar o seu manexo cando non se dispoña de axudas mecánicas.



Planificar o levantamento, avaliando peso, forma da carga, puntos de agarre, e posibles riscos, así como o roteiro de transporte e o punto de destino. Se é posible utilizaranse axudas mecánicas e se é necesario solicitarase a axuda doutra persoa.



Postura correcta: Separar os pés para unha base estable, manter costas rectas, achegar a carga ao corpo e evitar xiros e inclinacións do tronco.



Rotación de tarefas e pausas para permitir a recuperación muscular e reducir a fatiga.

Consecuencias para as persoas traballadoras

Na industria ceramista a MMC aparece en practicamente todas as fases do proceso produtivo, desde a extracción e transporte da arxila ata o empaquetado e almacenamento final. Estes riscos agrávanse polo peso elevado das cargas, a repetición das tarefas, as posturas forzadas que esixen inclinación e xiros do tronco, e por condicións ambientais como calor, po ou chans esvaradíos.

A exposición repetida a este risco pode provocar lesións dorsolumbares agudas (lumbalxias, contracturas) e crónicas (hernia discal, ciática, artrose vertebral). Estes trastornos musculoesqueléticos asóciase con limitacións funcionais, incapacidade temporal ou permanente e elevados índices de absentismo.

Documentos de apoio

- ✓ [Guía técnica para la evaluación y prevención de los riesgos derivados de la Manipulación Manual de Cargas \(INSST\)](#)
- ✓ [Manual para la evaluación y prevención de riesgos ergonómicos y psicosociales en PYME \(INSST\)](#)
- ✓ [Guía NIOSH sobre ergonomía en la manipulación manual de cargas](#)
- ✓ [Guía de buenas prácticas en soluciones técnicas para reducir el riesgo por manipulación manual de cargas. \(Fraternidad – Mupresa\)](#)
- ✓ [Cartel ¡Cuida tu espalda!Fraternidad-Mupresa](#)

OTRAS FICHAS:

N.º 01 MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

N.º 02 MOVEMENTOS REPETITIVOS

N.º 03 APLICACIÓN DE FORZAS

N.º 04 POSTURAS FORZADAS

N.º 05 PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN DE DATOS

N.º 06 CARGA MENTAL DE TRABAJO

N.º 07 ESTRÉS LABORAL

N.º 08 TRABAJO A QUENDAS E NOCTURNO

N.º 09 VIOLENCIA NO TRABAJO

Colabora



Centro Tecnológico

Materias Primas Minerales y Materiales