



# MANEJO MANUAL DE CARGA

## RIESGOS CRÍTICOS

### ¿Qué es una carga?

Cualquier objeto, animado o inanimado, que se requiera mover utilizando fuerza humana y cuyo peso supere los 3 kilogramos. (D.S. n°63. Artículo 6, Letra a).

### ¿Qué es el Manejo Manual de Carga (MMC)?

Cualquier labor que requiera principalmente el uso de fuerza humana para levantar, sostener, colocar, empujar, portar, desplazar, descender, transportar o ejecutar cualquier otra acción, que permita poner en movimiento o detener un objeto. (D.S. n°63. Artículo 6, Letra b).

### ¿Qué NO es el Manejo Manual de Carga?

No se considera manejo o manipulación manual de carga, al uso de fuerza humana para la utilización de herramientas de trabajo menores como taladros, martillos, destornilladores y el accionamiento de tableros de mandos y palancas.

### ¿Cuáles son los Factores de Riesgos fundamentales del MMC?

- **Peso de la carga y frecuencia.**
- **Distancia desde las manos a la región lumbar.** El esfuerzo a nivel de la zona lumbar, generado por el efecto del peso de la parte superior del cuerpo más la carga ubicada en las manos, es un factor importante a considerar en la determinación del riesgo.
- **Distancia vertical del levantamiento:** Influye sobre la exigencia biomecánica impuesta sobre la columna, especialmente cuando el tronco se inclina.
- **Asimetría** (Presencia de torsión o lateralización de tronco).
- **Restricciones posturales:** Al adoptar posturas incómodas y sobreexigidas, ocasionadas por las propiedades del entorno físico, el nivel de riesgo dorso lumbar podría aumentar.
- **Propiedades del objeto que se maneja:** Acoplamiento mano-objeto.
- **Distancia de transporte:** La capacidad disminuye significativamente para distancias mayores a 10m.
- **Obstáculos en la ruta:** Planos inclinados, escaleras, etc.
- **Superficie de trabajo:** Calidad de la superficie del piso.
- **Factores Ambientales:** Principalmente temperatura, humedad, velocidad del aire e iluminación.
- **Trabajo en equipo (comunicación y coordinación):**  
La comunicación es fundamental entre los/as trabajadores/as de un equipo durante el manejo de carga.

- **Factores individuales:** Los factores individuales que influyen en la sobrecarga y el dolor lumbar son: la capacidad física, género, edad, presencia de obesidad, tabaquismo y comorbilidad (enfermedades asociadas).

- **Factores psicosociales.**

### Efectos en la Salud de las Personas

- El principal efecto es dolor lumbar (dolor, tensión muscular y rigidez localizada bajo el reborde costal, y sobre los pliegues glúteos con o sin irradiación a las piernas).
- La articulación del hombro también se ve afectada por el uso de fuerza que implica la manipulación de cargas, del mismo modo cadera y rodillas ante el proceso de levantamiento.

### Medidas de Control general para riesgos de Manejo Manual de Carga:

- Evitar el manejo manual de objetos pesados, considerando siempre el uso de ayuda mecánica. De lo contrario, es conveniente combinar estas labores con otras más livianas, así se reduce la exposición al riesgo de trastornos musculoesqueléticos.
- Incorporar pausas cortas que permitan la recuperación de la fatiga. El tiempo y frecuencia de éstas, debe coincidir con el tipo de tarea y puesto de trabajo.
- Eliminar las diferencias de altura entre el origen (desde donde se toma la carga) hasta el destino, así la tarea se realiza en la zona de alcance funcional, evitando inclinación, torsión o lateralización de tronco.
- Utilizar guantes de tamaño adecuado a las dimensiones de las manos. Se recomienda los de superficie antideslizante, que podrían mejorar el acoplamiento mano-objeto.
- Es más recomendable empujar que arrastrar una carga, siendo más eficaz cuando se realiza hacia adelante o atrás. Si la fuerza se aplica a la altura de la cintura, aumenta la eficacia (intentar hacerlo siempre así).
- Las vías de circulación deben estar despejadas y con espacio suficiente para la circulación de equipos y personas.
- Se sugiere que ante medidas de intervención, se involucre a los/as trabajadores/as en la propuesta de ideas.