



**Comunidad
de Madrid**

Consejería de Educación, Ciencia y Universidades

Dirección General de Recursos Humanos

División de Prevención de Riesgos Laborales Centros Docentes

FICHA INFORMATIVA DE RIESGOS MANIPULACION MANUAL DE CARGAS Y POSTURAS FORZADAS



 Comunidad de Madrid	División de Prevención de Riesgos Laborales Centros Docentes Dirección General de Recursos Humanos	Consejería de Educación, Ciencia y Universidades
	Ficha Informativa de Riesgos	Cód: MMC y PF Ed. 1 Fecha: DICIEMBRE 2023

MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS Y POSTURAS FORZADAS (MMC y PF)

RIESGOS

La adopción de posturas de trabajo inadecuadas o mantenidas, la aplicación de fuerzas intensas, la falta de descansos, la manipulación manual de cargas o la movilización de personas en condiciones inadecuadas, entre otros factores, pueden conducir a la aparición de disconfort, fatiga física o dolor.

Si no se adoptan las medidas adecuadas, estas situaciones podrían acabar en lesiones, que se reflejan principalmente en la zona dorso- lumbar y en los miembros superiores.

Podríamos diferenciar los riesgos propios de estas tareas en:

- Carga física.
- Disconfort.

MEDIDAS DE PREVENCIÓN Y PROTECCIÓN

Para hacer frente a los riesgos identificados, se proponen posibles medidas que, en ningún caso, deberán ser consideradas como exclusivas.

Si bien el disconfort va a estar más relacionado con molestias y percepción de daño, las medidas que se proponen son aplicables a ambos riesgos.

• CON CARÁCTER GENERAL, FRENTE AL RIESGO DE CARGA FÍSICA/DISCONFORT

- Realiza pausas frecuentes, aunque sean de corta duración, que te permitan descansar los grupos musculares más solicitados.
Es preferible que las pausas que realices sean activas, cambiando de actividad o realizando estiramientos.
- Si las exigencias físicas de tu puesto son importantes (trabajos de jardinería, práctica deportiva...), realiza ejercicios previos de calentamiento, para preparar la musculatura.
- Realiza estiramientos de los principales músculos.
- Practica ejercicio suave de manera regular.
- Las características personales que influyen en la aparición de la fatiga, pueden ser muy variadas. Es importante que conozcas y sepas identificar los síntomas de la fatiga para adelantarte a su aparición, realizando pequeñas pausas.

• MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

La manipulación manual de cargas (levantamiento, transporte, empuje...), puede darse en diferentes actividades: desplazamiento de mobiliario para cambio de actividades, traslado de paquetería, traslado de material en educación física, empuje de carros de limpieza o de correspondencia, colocación de material en almacenes, coger al alumnado...

- Siempre que sea posible, evita la manipulación manual de cargas. Infórmate de los medios con los que cuenta el centro para ello (carritos, grúas...).
- No deben manipularse sin ayuda cargas mayores de 15kg.

 Comunidad de Madrid	División de Prevención de Riesgos Laborales Centros Docentes Dirección General de Recursos Humanos	Consejería de Educación, Ciencia y Universidades
	Ficha Informativa de Riesgos	Cód: MMC y PF Ed. 1 Fecha: DICIEMBRE 2023

MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS Y POSTURAS FORZADAS (MMC y PF)

- Cuando sea necesario, solicita ayuda para realizar levantamientos.
- Si es posible, reduce o divide el peso de la carga.
- Mantén ordenado el puesto de trabajo y organiza previamente los materiales para evitar tener que hacer manipulaciones innecesarias.
- Si tuvieras que realizar un **levantamiento y/o traslado** de una carga:
 - ✓ **Planifica:** observa las indicaciones que pueda haber en el embalaje (peso, centro de gravedad...); si no hay indicaciones, haz una primera aproximación levantando un poco la carga si es necesario y posible; planifica la ruta de transporte, incluyendo el punto de destino final; asegúrate de que tienes espacio suficiente para recoger/depositar la carga adoptando una postura adecuada; observa los agarres; decide si vas a necesitar ayuda...
 - ✓ **En el propio levantamiento y traslado:** separa los pies para proporcionar una postura estable y equilibrada; coloca un pie más adelantado que el otro en la dirección del movimiento si vas a realizar un desplazamiento; dobla las piernas manteniendo la espalda recta; sujeta la carga con ambas manos y lo más pegada al cuerpo posible; utiliza la fuerza de las piernas y mueve la carga de forma suave, sin tirones bruscos; cuando necesites cambiar de agarre hazlo suavemente y, si es necesario, apoya la carga en alguna superficie; si tienes que hacer un giro, hazlo con el cuerpo completo, que la cabeza y los pies vayan en la misma dirección; evita las inclinaciones...
- Al **empujar**:
 - ✓ Recuerda que es preferible empujar que arrastrar una carga.
 - ✓ Si utilizas un equipo auxiliar (silla de ruedas, carrito de limpieza, carrito portadocumentos...) no realices el agarre por encima de los hombros ni por debajo de la cintura.
- En el caso concreto de **movilización de personas**:
 - ✓ Ten en cuenta los posibles movimientos repentinos.
 - ✓ En la medida de lo posible, aprovecha la colaboración de la persona a movilizar, dando indicaciones e instrucciones ("intenta subirte a la camilla", "ve por las escaleras de acceso al cambiador", "intenta incorporarte" ...)
 - ✓ Utiliza los medios que existan en el centro para evitar o minimizar los esfuerzos durante las movilizaciones (ayudas menores: como deslizadores, cinturones; o ayudas mecánicas: como las grúas, polipastos...).
 - ✓ Solicita ayuda cuando lo necesites, tanto para el uso de los equipos, como para la propia movilización.

• POSTURAS FORZADAS

En la actividad diaria pueden adoptarse posturas que desvían los segmentos del cuerpo de una posición neutral: inclinaciones de tronco, giros de cuerpo, desviaciones de muñeca, elevación de brazos... La repetición de estos movimientos y posturas, la aplicación combinada de fuerza o el mantenimiento de una postura de manera prolongada (aunque se encuentre cerca de los ángulos de confort), aceleran la posible aparición de lesiones.

 Comunidad de Madrid	División de Prevención de Riesgos Laborales Centros Docentes Dirección General de Recursos Humanos	Consejería de Educación, Ciencia y Universidades
	Ficha Informativa de Riesgos	Cód: MMC y PF Ed. 1 Fecha: DICIEMBRE 2023

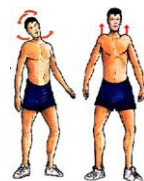
MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS Y POSTURAS FORZADAS (MMC y PF)

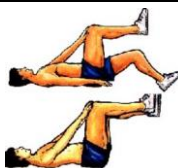
- Evita mantener una misma postura durante un tiempo prolongado. Localiza elementos que te permitan hacer un cambio de postura.
- Evita los movimientos bruscos y forzados.
- Evita las posturas extremas: de rodillas, de cuclillas, con los brazos por encima de los hombros, inclinaciones de tronco de más de 20°...
- Cuando vayas a permanecer mucho tiempo de pie, realiza pequeños desplazamientos.
- Distribuye adecuadamente los espacios de trabajo.
- Reduce distancias de alcance del material de uso frecuente.
- Reduce posibles inclinaciones del tronco eligiendo la postura de trabajo que mejor se adapte a las necesidades de la tarea, evita las diferencias grandes entre planos de trabajo...
- Comprueba los elementos del puesto que pueden ajustarse y adáptatelos (silla, camilla,...).
- En postura sentada, adapta la altura del asiento a las necesidades de la tarea.
- En tareas que requieran aplicar fuerza, es preferible que la altura de trabajo esté ligeramente por debajo de la cintura.

Ver ejercicios posturales en la siguiente página

	División de Prevención de Riesgos Laborales Centros Docentes Dirección General de Recursos Humanos	Consejería de Educación, Ciencia y Universidades
	Ficha Informativa de Riesgos	Cód: MMC y PF Ed. 1 Fecha: DICIEMBRE 2023

MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS Y POSTURAS FORZADAS (MMC y PF)

EJERCICIOS POSTURALES	
EJERCICIOS PARA PERSONAS QUE TRABAJAN EN POSICION SENTADA	
Cuello: Movimientos del cuello: anterior, posterior, rotaciones, lateralidad. Hombros: Movimientos de hombros: arriba, adelante, atrás, círculos.	
Estiramiento: Toma ambas manos y estira, arriba y al frente. Enderezamiento de columna: Sentado endereza la columna y estírala.	
Columna: Aleja y acerca la columna del respaldo del asiento.	
Columna: Siéntate en forma recta con los brazos colgando. Baja lentamente la cabeza, el cuello y los hombros, doblando el tronco. Continúa hasta que el tronco descansa sobre los muslos.	
Piernas: Empuja una rodilla con la mano de modo que hagan fuerza ambas, alternalo.	
Piernas: Separa y junta rodillas.	
Pies: Movimiento de los pies (punta - talón).	

 Comunidad de Madrid	División de Prevención de Riesgos Laborales Centros Docentes Dirección General de Recursos Humanos	Consejería de Educación, Ciencia y Universidades
	Ficha Informativa de Riesgos	Cód: MMC y PF Ed. 1 Fecha: DICIEMBRE 2023
MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS Y POSTURAS FORZADAS (MMC y PF)		
Manos y muñecas: Empuña y abre las manos, mueve las muñecas en flexión y extensión.		
REFORZAMIENTO ABDOMINAL		
Acostado, una rodilla contra la mano contraria, haz fuerza, alternalo. Ambas manos contra ambas rodillas.		
EJERCICIOS PARA PERSONAS QUE TRABAJAN EN POSICION DE PIE		
Relajación: Pies separados, abdomen relajado. Columna y cabeza en eje. Hombros sueltos. Respiración profunda.		
Peso: Traspaso de peso de un pie a otro con rodillas extendidas.		
Peso rodillas: Traslada el peso con las rodillas dobladas, alternando sin levantar talones. Pies: Párate en la punta de los pies, luego en los talones, alternalo.		
Piernas: Dobla y estira las piernas.		
Pelvis: Mueve hacia adelante y atrás la pelvis.		

 Comunidad de Madrid	División de Prevención de Riesgos Laborales Centros Docentes Dirección General de Recursos Humanos	Consejería de Educación, Ciencia y Universidades
	Ficha Informativa de Riesgos	Cód: MMC y PF Ed. 1 Fecha: DICIEMBRE 2023
MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS Y POSTURAS FORZADAS (MMC y PF)		
Pelvis: Cruza un brazo por atrás llegando con la mano hasta el glúteo contrario, alternalo.		
Hombros: Tómate las manos por la espalda y echa hacia atrás los hombros.		
Columna: Sube un pie más alto que el otro cada cierto tiempo.		
Hombro-brazo: Baja una mano lateralmente, sin doblar la columna, alternalo (sólo el esfuerzo).		

Consejería de Educación, Ciencia y Universidades

Dirección General de Recursos Humanos

División de Prevención de Riesgos Laborales Centros Docentes