

DIÁLOGOS DE SEGURIDAD

Manejo Manual de Carga (MMC)

UNA INVITACIÓN A REFLEXIONAR JUNTO A TU EQUIPO PARA UNA PEGA BIEN HECHA.



CÓMO USAR ESTA FICHA:

1. Reserva entre 10 a 15 minutos de la jornada para realizar la actividad.
2. Reúnete con tu equipo y presenta el tema de manera clara y cercana.
3. Lee la introducción y las situaciones de ejemplo.
4. Para iniciar la conversación, plantea las preguntas abiertas propuestas.
5. Invita a compartir reflexiones y aprendizajes significativos.
6. Por último, invita a cada persona del equipo a asumir un compromiso con la seguridad.



RECUERDA

El objetivo es reflexionar en conjunto y reforzar el conocimiento sobre la seguridad, no llegar a una verdad absoluta.

Antes de empezar nuestro turno, conversemos un momento sobre el correcto y seguro Manejo Manual de Marca (MMC).

Introducción



Pero ¿qué entendemos por el manejo manual de cargas?

Se entiende como toda acción realizada por una persona trabajadora que implique levantar, sostener, transportar, empujar o tirar manualmente una carga, incluyendo materiales, herramientas, equipos u otros elementos propios de las distintas etapas del proceso constructivo.

¡PERO OJO! El manejo de materiales u objetos sin una técnica correcta al levantarlos o trasladarlos puede provocar lesiones musculoesqueléticas dolorosas. Estas lesiones pueden afectar el cuello, la zona lumbar y otras partes del cuerpo, siendo la espalda la más afectada. El dolor muchas veces comienza de forma leve y progresiva, pero puede avanzar hasta un punto en que nos impida movernos o trabajar con normalidad.

Pongamos un Ejemplo (1)

El supervisor solicita mover rápidamente un conjunto de materiales. Alguien piensa: "esto lo hago altiro, es liviano y no me voy a demorar nada". Sin detenerse a evaluar, toma la carga y la traslada sin:

- Identificar peso ni volumen
- Evaluar el peligro del entorno (orden o zona de trayecto a realizar).
- Utilizar todos los EPP necesarios
- Aplicar la técnica correcta de levantamiento ni traslado (Procedimiento de trabajo seguro).

Minutos después, esa persona comienza a sentir una molestia en la espalda baja. Decide continuar, pero el dolor aumenta hasta impedirle seguir trabajando.

Pongamos otro Ejemplo (2)

En la obra, el supervisor solicita trasladar unos sacos desde un punto de acopio hacia otra área, con el fin de facilitar el desplazamiento de materiales hacia la parte alta. Una persona trabajadora, al ver la tarea piensa: “¿para qué voy a ir a buscar una carretilla? si yo tengo fuerza”, y decide hacerlo sin considerar el peso, ni las dificultades propias del material para su traslado.

Preguntas Abiertas



- | | | |
|---|--|---|
| → ¿Identificamos el peso de la carga, antes de comenzar a levantar o trasladar? | → ¿Qué peligros podemos identificar en este tipo de situaciones? | → ¿Qué actitudes debemos adoptar para evitar accidentes en el manejo o movimiento de materiales u objetos en la obra? |
|---|--|---|

DIÁLOGOS DE SEGURIDAD

Manejo Manual de Carga (MMC)

Algunas recomendaciones para evitar accidentes por manejo manual de cargas:

Planifica el trabajo
para evitar levantar
o trasladar carga...

Identifica el peso y las condiciones de la carga antes de manipularla.

Recuerda que la carga máxima para hombres es 25 kg., y para mujeres, 20 kg.

Utiliza siempre las técnicas seguras de levantamiento. Esto es:

- Use las piernas flexionadas al levantar o dejar la carga
- Mantenga la espalda recta
- Ponga la carga cerca del cuerpo

Usa ayudas mecánicas cada vez que estén disponibles y, si necesitas apoyo, coordínate con tu cuadrilla. El trabajo en equipo hace las tareas más seguras y llevaderas.

Evita los giros bruscos del cuerpo
mientras cargas o trasladas peso.

Mantén siempre el orden y la limpieza
en las zonas de tránsito de cargas.

Realiza tus tareas **ATENTO, CONCENTRADO y SIN DISTRACCIONES.**

Ante cualquier condición que aumente el riesgo, **reporta a tu jefatura directa.**

Por último, invita a cada persona del equipo a asumir un compromiso con la seguridad.

Cuidar tu cuerpo al levantar cargas y utilizar una buena técnica no solo es hacer bien la pega, sino que también es construir seguridad para ti y tus compañeros.

Conoce más en
achs.cl/manosalaobra