achs seguro laboral

USTED SÍ SABE
ANTICÍPESE SIEMPRE

MANEJO MANUAL DE CARGAS

A QUÉ PASÓ



B REFLEXIONEMOS

¿Cuáles son las causas de lesiones en el MMC?

¿Alguien ha tenido una lesión por manejar carga?

C USTED YA SABE

Planifique el trabajo
para evitar en lo posible el MMC

Carga manual máxima

Hombres
25 k

Mujeres
25 k

Si debe cargar más, use una ayuda mecánica



Para mover carga manualmente...

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

Las Mutualidades de Empleadores son fiscalizadas por la Superintendencia de Seguridad Social (www.suseso.cl)

achs seguro laboral

CÓMO USAR ESTA FICHA



Léala con atención antes de hacer la charla

Durante la charla, **lea esta cara de la ficha** y muestre la otra a los trabajadores

Dialogue con su equipo en torno a las preguntas B y las medidas C

Use un lenguaje **simple y cercano**

5 MANEJO MANUAL DE CARGAS

A DESCRIPCIÓN DEL CASO

El **manejo manual de cargas (MMC)**, sin una técnica correcta para levantar o trasladar diferentes materiales u objetos, puede causar **lesiones musculoesqueléticas** dolorosas que pueden tornarse permanentes.

La espalda es la zona más afectada, que puede comenzar a doler de a poco o llegar hasta el punto de no poder movernos. Esto lo conocemos normalmente como **lumbago agudo o mecánico.**

B PREGUNTAS

¿Cuáles cree que son algunas de las causas comunes para lesionarse la espalda en el MMC? ¿Ayudan las fajas lumbares a evitar lesiones?

¿Alguien ha tenido una lesión por manejar carga? ¿Cuáles fueron las causas?

C MEDIDAS A REFORZAR

Planifique el trabajo para evitar levantar o trasladar carga. Y si no se puede evitar...

- **No haga esfuerzos excesivos**
- Para cargas sobre 25k use una **ayuda mecánica** (transpaletas, tecles, carretillas, etc.)
- Para el caso de **mujeres y menores de 18 años**, la carga máxima a mover manualmente será de 20k. Está prohibido el manejo de cargas para mujeres embarazadas.

Use siempre una **técnica adecuada** para el MMC

- **Ubíquese de frente al objeto.** Ponga un pie atrás del objeto y el otro al lado
- **Doble las rodillas** y mantenga su espalda lo más recta posible. Agarre el objeto firmemente **con las dos manos**
- **Acerque el objeto al cuerpo.** Mantenga su barbilla, codos y brazos apretados firmemente. Mantenga el peso del cuerpo directamente sobre los pies con una base de sustentación amplia (como referencia al ancho de los hombros)
- Levántelo con **la fuerza de las piernas**
- Siga el mismo procedimiento cuando ponga el objeto **en el piso o bajo las rodillas**
- Evite hacer movimientos que le obliguen a **torcer el tronco**



Las Mutualidades de Empleadores son fiscalizadas por la Superintendencia de Seguridad Social (www.suseso.cl)