

## Pautas ergonómicas para la movilización de pacientes

- Involucra al paciente para que coopere, siempre que sea posible.
- Pedí ayuda de otro compañero siempre que sea posible.
- Coordina los esfuerzos, explica el plan de acción al paciente y a la cuenta de tres...
- Adopta una postura de trabajo que te permita mantener la espalda recta, reduciendo así el riesgo de daño a la columna cervico-dorsal.
- Flexiona las piernas y separa los pies, ampliando la base de apoyo y evitando ir contra gravedad. Utiliza el contrapeso del cuerpo.
- Regula la altura de la cama para que el brazo y antebrazo trabajen en la posición de confort.
- Uso de apoyos: ayudate de la camilla u otros medios auxiliares para subir o bajar a la altura necesaria el plano de trabajo.
- Si dispones de medios mecánicos de levantamiento usalos siempre.



# RIESGOS EN LA MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS



SECRETARIA DE ACCIÓN SOCIAL NACIONAL / DEPARTAMENTO DE SEGURIDAD Y SALUD LABORAL NACIONAL



**UTEDYC**

✉ [seguridadysalud@utedyc.org.ar](mailto:seguridadysalud@utedyc.org.ar)

☎ (011) 5258 - 8813

📞 (011) 15- 6644 - 6075

📘 UTEDECnacional

📷 [utedyc\\_nacional](https://www.instagram.com/utedyc_nacional)

🐦 [@UTEDYCNacional](https://twitter.com/UTEDYCNacional)

🌐 [www.utedyc.org.ar](http://www.utedyc.org.ar)

Se denomina manipulación manual de cargas a cualquier operación de transporte o sujeción de una carga por parte de uno o varios trabajadores, como el levantamiento, la colocación, el empuje, la tracción o el desplazamiento, que por sus características o condiciones ergonómicas inadecuadas entrañe riesgos, en particular dorso lumbares, para los trabajadores.



**UTEDYC**

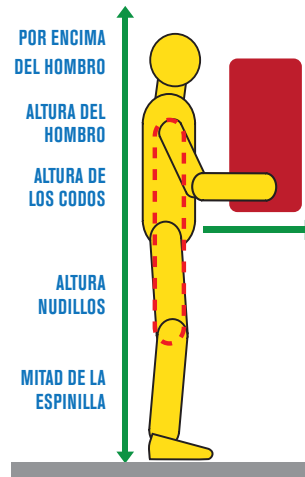
## ¿Cuánto peso es mucho peso?

La respuesta no es fácil ya que el límite máximo para manipular peso depende de algunos factores a tener en cuenta:

- La altura donde se encuentra la carga a manipular.
- A qué distancia del cuerpo se manipula la carga.
- Con qué frecuencia se manipula la carga por hora.
- Cuántas horas por día se manipula.

El peso máximo establecido por nuestra legislación\* en condiciones ideales de levantamiento son 25 Kg. Se entiende como condiciones ideales de levantamiento las que incluyen una postura ideal para el manejo (carga a unos 20 cm del cuerpo, carga a la altura de los codos, espalda derecha, sin giros ni inclinaciones), una sujeción firme del objeto con una posición neutral de la muñeca, levantamientos suaves y espaciados y condiciones ambientales favorables.

\*Resolución MTEySS 295/03, Anexo I.



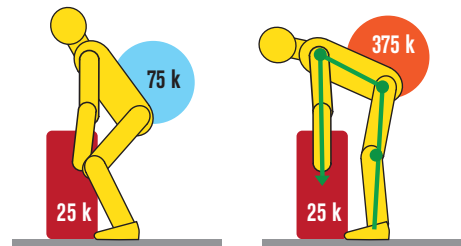
## MEDIDAS PREVENTIVAS

Tomar las medidas técnicas y/u organizativas necesarias para evitar la manipulación manual de cargas siempre que esto sea posible. En caso de no poder evitarse evalúa la situación, para reducir los riesgos a niveles tolerables mediante:

- Utilización de ayudas mecánicas (carretillas y carros, mesas elevadoras, carros de plataforma elevadora, cajas y estanterías rodantes...)
- Reducción o rediseño de la carga, de manera de reducir el peso de las mismas.
- Actuación sobre la organización del trabajo: realizando la tarea entre dos, rotando con otras tareas.
- Mejora del entorno de trabajo, despejando el espacio, previendo donde apoyar la carga, manteniendo orden y limpieza, entre otros.

## ¿Por qué siempre la espalda recta?

Si el tronco está inclinado mientras se manipula una carga, se generarán fuerzas de compresión en la zona lumbar mucho mayor que si el tronco se mantuviera derecho, lo cual aumenta el riesgo de lesión en esta zona. La postura correcta al manejar una carga es siempre con la espalda recta.



## Método para levantar una carga

Como norma general es preferible manipular las cargas cerca del cuerpo a una altura comprendida entre la altura de los codos y los nudillos ya que de esta forma disminuye la tensión en la zona lumbar.

Si las cargas que se van a manipular se encuentran en el suelo o cerca del mismo, se utilizarán las técnicas de manejo de cargas que permitan utilizar los músculos de las piernas para erguirte, más que los de la espalda (siempre recta).

### Para levantar una carga se puede seguir los siguientes pasos:

No todas las cargas se pueden manipular siguiendo estas instrucciones. Hay situaciones como, por ejemplo, manipulación de barriles, manipulación de pacientes, etc., que requieren técnicas específicas.

- Planifica el levantamiento.
- Utiliza las ayudas mecánicas precisas siempre que sea posible.
- Sigue las indicaciones que aparecen en el embalaje acerca de los posibles riesgos de la carga, como pueden ser un centro de gravedad inestable, materiales corrosivos, ángulos filosos.
- Si no aparecen indicaciones en el embalaje, observa la carga, presta especial atención a su forma y tamaño, posible peso, zonas de agarre, posibles puntos peligrosos, etc.
- Proba levantar primero un lado, ya que no siempre el tamaño de la carga ofrece una idea exacta de su peso.

