

ANA GONZÁLEZ MENÉNDEZ. TÉCNICO SUPERIOR EN PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

La manipulación manual de cargas



EL REAL Decreto 87/1997, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la manipulación manual de cargas que entrañen riesgos, en particular dorsolumbares, para los trabajadores, regula la manipulación manual de cargas.

Dicho Real Decreto define manipulación manual de cargas como "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 dorsolumbares, para los trabajadores".

Por tanto, se define como carga cualquier objeto, persona o animal susceptible de ser levantado, descendido, colocado, empujado, traccionado, desplazado, sujetado o transportado.

¿Cuánto peso podemos levantar?

El RD 87/1997 no establece ningún valor mínimo de referencia a partir del cual apliquen las obligaciones por riesgos. No obstante, la Guía Técnica del Instituto sí que habla de pesos y considera aquellas cargas que igualen o superen los 3 kg, ya que pueden requerir una evaluación específica si dichas cargas se manipulan en unas condiciones ergonómicas desfavorables (alejadas del cuerpo, con una frecuencia elevada, en condiciones ambientales inadecuadas, etc.).

No hay que olvidar que las cargas inferiores a los 3 kg también podrían ser un factor de riesgo, por ejemplo, en tareas que requie-

ran la realización de movimientos repetitivos y la adopción de posturas forzadas. Hay que analizar siempre las circunstancias, no únicamente el peso de las cargas.

La manipulación manual de cargas superiores a 25 kg puede constituir por sí misma un riesgo no tolerable. Si la población expuesta son mujeres, trabajadores jóvenes o mayores, no se deberían manejar cargas superiores a 15 kg.

En circunstancias especiales, trabajadores sanos y entrenados físicamente podrían manipular cargas de hasta 40 kg., siempre que la tarea se realice de forma esporádica y en condiciones seguras.

¿Qué pasa si levantamos más peso?

Cuando se sobrepasen estos valores de peso, se deberán tomar medidas preventivas de forma que el trabajador no manipule las cargas, o que consigan que el peso manipulado sea menor:

- Uso de ayudas mecánicas.
- Levantamiento de la carga entre dos personas.
- Reducción de los pesos de las cargas manipuladas en posible combinación con la reducción de la frecuencia, etc.

¿Cuáles son los factores de riesgo a tener en cuenta?

1. Características de la carga

La manipulación manual de una carga puede presentar un riesgo en los casos siguientes:

- Cuando la carga es demasiado pesada o grande.
- Cuando es voluminosa o difícil de sujetar.
- Cuando está en equilibrio inestable o su contenido

corre el riesgo de desplazarse.

- Cuando debe sostenerse o manipularse a distancia del tronco o con torsión o inclinación del mismo.
- Cuando la carga, debido a su aspecto exterior o consistencia, puede ocasionar lesiones al trabajador, en particular en caso de golpe.

2. Esfuerzo físico necesario

Un esfuerzo físico puede entrañar un riesgo en los casos siguientes:

- Cuando es demasiado importante.
- Cuando sólo puede realizarse con torsión o flexión del tronco.
- Cuando puede acarrear un movimiento brusco de la carga.
- Cuando se realiza mientras el cuerpo está en posición inestable.
- Cuando al alzar o descender la carga sea necesario modificar el agarre.

El arranque del levantamiento y el depósito de las cargas, y la aplicación de la fuerza inicial en los casos de empuje y tracción, son los momentos de mayor riesgo.

3. Características del medio de trabajo

Las características del medio de trabajo pueden aumentar el riesgo en los casos siguientes:

- Cuando el espacio libre, especialmente vertical, es insuficiente para la actividad de que se trate.
- Cuando el suelo es irregular y puede dar lugar a tropiezos, o bien es resbaladizo para el calzado del trabajador.
- Cuando la situación o el medio de trabajo no permite al trabajador la manipulación manual de cargas a una altura segura y en una postura correcta.
- Cuando el suelo o el

plano de trabajo presentan desniveles que implican la manipulación en niveles diferentes.

- Cuando el suelo o el punto de apoyo son inestables.
- Cuando la temperatura, humedad o circulación del aire son inadecuadas.
- Cuando la iluminación es inadecuada.
- Cuando existan vibraciones.

4. Exigencias de la actividad.

La actividad puede entrañar riesgo cuando implique una o varias de las siguientes exigencias:

- Esfuerzos físicos demasiado frecuentes o prolongados en los que intervenga en particular la columna vertebral.
- Período insuficiente de reposo fisiológico o de recuperación.
- Distancias demasiado grandes de elevación, descenso o transporte.
- Ritmo impuesto por un proceso que el trabajador no pueda modular.

5. Factores individuales de riesgo.

Constituyen factores individuales de riesgo:

- La falta de aptitud física para realizar las tareas en cuestión. La capacidad de realizar actividades físicas varía de unas personas a otras.
- La inadecuación de las ropas, el calzado u otros efectos personales que lleve el trabajador.
- La insuficiencia o inadaptación de los conocimientos o de la formación.
- La existencia previa de patología dorso lumbar.

Las obligaciones de las empresas

La empresa deberá adoptar las medidas técnicas u organizativas necesarias para evitar la manipulación manual de las cargas, en especial mediante la utilización de equipos para el manejo mecánico de las mismas, sea de forma automática o controlada por el trabajador.

Cuando no pueda evitarse la necesidad de manipulación manual de las cargas, el empresario tomará las medidas de organización adecuadas, utilizará los medios apropiados o proporcionará a los trabajadores tales medios para reducir el riesgo que entraña dicha manipulación. A tal fin, deberá evaluar los riesgos tomando en consideración los factores indi-

cados en el anexo del Real Decreto 87/1997 y sus posibles efectos combinados.

Entre las medidas organizativas incluimos medidas de aumento de personas, organización de las unidades para reducir la manipulación manual de cargas o alternar las tareas, aumentar los descansos, etc. Entre los medios apropiados que el empresario proporcionará se incluyen los equipos de protección individual, si se determinaran necesarios por la evaluación de riesgos, y los equipos de ayudas manuales para la manipulación de cargas. Interesante aquí señalar que en manipulación manual de cargas se incluye no sólo la tarea de "levantar" un peso, sino de empuje, torsión, etc.

El mantenimiento de los medios proporcionados por el empresario es fundamental para que éstos se conserven en buen estado y no supongan un riesgo para trabajadores y pacientes. Deben estar controlados, limpios, ordenados, accesibles, con las instrucciones disponibles para los trabajadores, etc. Así mismo, el empresario revisará periódicamente el estado de dichos equipos.

Se deben también evaluar los riesgos en caso de personas sensibles y mujeres embarazadas y en período de lactancia, ya que en su caso tienen mayores limitaciones de carga física.

De conformidad con los artículos 18 y 19 de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales, el empresario deberá garantizar que los trabajadores y los representantes de los trabajadores reciban una formación e información adecuadas sobre los riesgos derivados de la manipulación manual de cargas, así como sobre las medidas de prevención y protección que hayan de adoptarse.

En particular, proporcionará a los trabajadores una formación e información adecuadas sobre la forma correcta de manipular las cargas y sobre los riesgos que corren de no hacerlo de dicha forma, teniendo en cuenta los factores de riesgo del manejo manual de cargas. La información suministrada deberá incluir indicaciones generales y las precisiones que sean posibles sobre el peso de las cargas y, cuando el contenido de un embalaje esté descentrado, sobre su centro de gravedad o lado más pesado. Una adecuada formación es necesaria para evitar lesiones.