

### PLATICA DE 5 MINUTOS

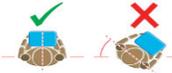
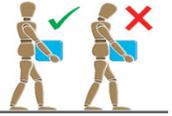
Son muchas las causas que provocan que adoptemos malas posturas al levantar o mover cargas en el lugar de trabajo, como la prisa o la rutina, por mencionar algunas.

**La manipulación manual de cargas** es 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 de un objeto con un peso determinado mayor a 3 kilogramos.

**Vamos a conocer cuáles son los principales factores de riesgo** a los que se exponen los trabajadores durante la manipulación manual de cargas:

- **Características de la carga:** se puede presentar el riesgo dorsolumbar cuando la carga es demasiado pesada, grande, voluminosa o difícil de sujetar; cuando está inestable o cuando solo puede ser sujeta alejada del tronco.
- **Condiciones de manipulación:** cuando la manipulación sólo puede realizarse mediante un movimiento de torsión o flexión del tronco, cuando se realice mediante un movimiento brusco o en una posición inestable, se incrementa el riesgo de lesión.
- **Organización del trabajo:** entrañará un riesgo elevado cuando se deban realizar esfuerzos físicos demasiado frecuentes o prolongados, es decir, cuando los periodos de reposo o de recuperación sean insuficientes.

#### Medidas Preventivas:

- Realice siempre un calentamiento muscular previo a las actividades de carga, con la finalidad de preparar el sistema musculoesquelético para el trabajo que está por realizar 
- Evitar la manipulación manual de cargas, preferir el uso de equipos para el manejo mecánico de las mismas, como grúas, carretillas elevadoras. 
- El peso de las cargas no debe sobrepasar los 25 kg (15 kg para trabajadores jóvenes, mujeres y mayores, previa valoración médica). 
- Evitar levantamiento de cargas a raz del suelo o por encima de los hombros.
- Los trabajadores deben conocer el trayecto que deberán de seguir para la reubicación de las cargas y utilizar las técnicas de carga adecuadas en cada caso para realizar las tareas adoptando posturas correctas y optimizando el esfuerzo.