

## Alternativas para trabajos difíciles que requieran levantar cargas, tenga estas opciones en mente:

\*Busque la ayuda de un compañero (aligerar la carga).

Utilice equipos diseñados para el manejo de cargas.

### Empujar una carga es más fácil para la espalda que tirar de ella. Al empujar la carga:

- Manténgase cerca de la carga.
- No se incline hacia adelante.
- Use ambos brazos.
- Mantenga contraídos los músculos del abdomen.



### Al “tirar” la carga:

- Colóquese frente al objeto a trasladar o mover con un pie al menos 30 ° delante del otro.

• Mantenga la espalda erguida.

• Doble sus rodillas levemente.

• Tire con movimiento uniforme.

Giro del cuerpo: El mayor peligro para su espalda es el girar el cuerpo cuando esté con carga en las manos.

En vez de girar el cuerpo (cintura), utilice sus pies para rotar.

Esto hará que todo su cuerpo gire y no su espalda únicamente.

### Consejos para su seguridad al levantar cargas.

• No levante objetos por encima de la cabeza.

• No gire el cuerpo al levantar o descargar objetos.

• No pase por encima de ningún obstáculo para levantar una carga retire todo lo que esté en su camino o circule alrededor de los obstáculos.

• Mantenga un ritmo de trabajo calmado para evitar fatigarse al realizar tareas pesadas por periodos de tiempo prolongados.



## MANIPULACIÓN CORRECTA DE CARGAS



**COMEPA** IAMPP  
Hacemos hoy la salud del mañana

**FEPREMI**  
Federación de Prestadores Médicos del Interior

Dejo constancia de haber leído, entendido y aceptado la información anterior, el día \_\_\_ del mes \_\_\_ del año 20\_\_

Nombre:

Firma:

N° Funcionario:

Sector:

Departamento de Prevención y Salud.

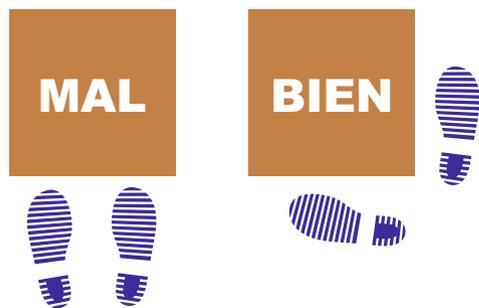
# LEVANTAMIENTO Y TRASLADO DE CARGA

## Preparación para el levantamiento.

- Antes de comenzar a levantar o cargar algo, revise el camino por donde va a pasar para asegurar un traslado de la carga segura.
- Su calzado debe proporcionarle un buen balance, apoyo y tracción.
- Elimine todo obstáculo que sea posible de su camino, y recuerde donde se encuentran los obstáculos que no se pueden eliminar para que el traslado de la carga sea de manera segura.

## Para realizar un levantamiento fácil y seguro debemos:

- \*Posicionarse frente al objeto y lo más cerca posible del mismo.
- \*Establecer un buen balance y separar de los pies al levantarse



\*Póngase en cuclillas, doblando las rodillas. Mantenga su espalda lo mas recta y erguida posible.

\*Agarrar el objeto firmemente.



\*Contraer el abdomen.



\*Usar las piernas para volver a levantarse, manteniendo la carga erguida.

\*Realizar el levantamiento con suavidad y en forma controlada.



**Carga y descarga** Al cargar un objeto, agárrelo con firmeza y manténgalo lo más cerca posible al cuerpo:

\*Mantener su espalda erguida.

\*Doblar únicamente las rodillas.



\*Siempre que le sea posible, coloque las cargas más pesadas a un nivel más alto que el nivel del piso.

Ley 19927 del 18 de diciembre de 2020  
**Manipulación manual de cargas.**

No se podrá exigir ni permitir a un trabajador la manipulación manual de una carga que supere los 25 kilogramos, salvo que se disponga de medios mecánicos para su movilización y manipulación.