

Manipulación Manual de Cargas

Dentro de las tareas de manipulación de cargas, se incluyen los levantamientos, transportes, empujes y arrastres de objetos, elementos y útiles necesarios para realizar una tarea; se puede decir que constituye uno de los factores de riesgo ergonómico que se encuentra presente en prácticamente todas las actividades relacionadas con la construcción.

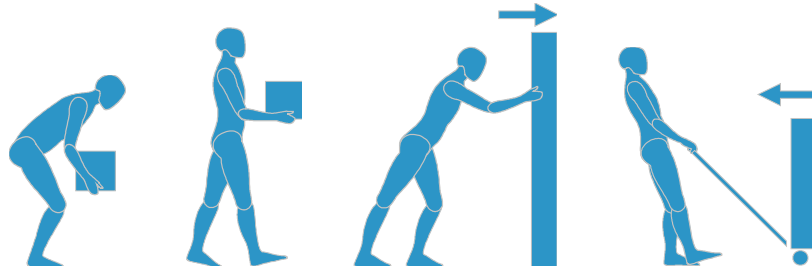


Figura: Principales tareas de manipulación manual de cargas: levantamientos, transportes, empujes y arrastres de cargas

Aunque la introducción de vehículos, grúas, montacargas, etc., ha supuesto una mejora en el sector en lo que a manipulación se refiere, todavía son muchas las actividades donde es necesario realizar levantamientos, transportes, empujes y arrastres manuales de cargas (tareas de aprovisionamiento de material, de manejo de herramientas manuales y mecánicas de peso excesivo, etc.). Además, dado el carácter temporal de los puestos del sector, muchas de las medidas y recomendaciones que se plantean en el sector industrial para eliminar la manipulación de cargas son difícilmente aplicables al sector de la construcción.



Figura X: Tareas de manipulación manual de cargas en el sector de la construcción

No obstante, los trabajadores deben tener en cuenta algunas recomendaciones que pueden ser de utilidad:

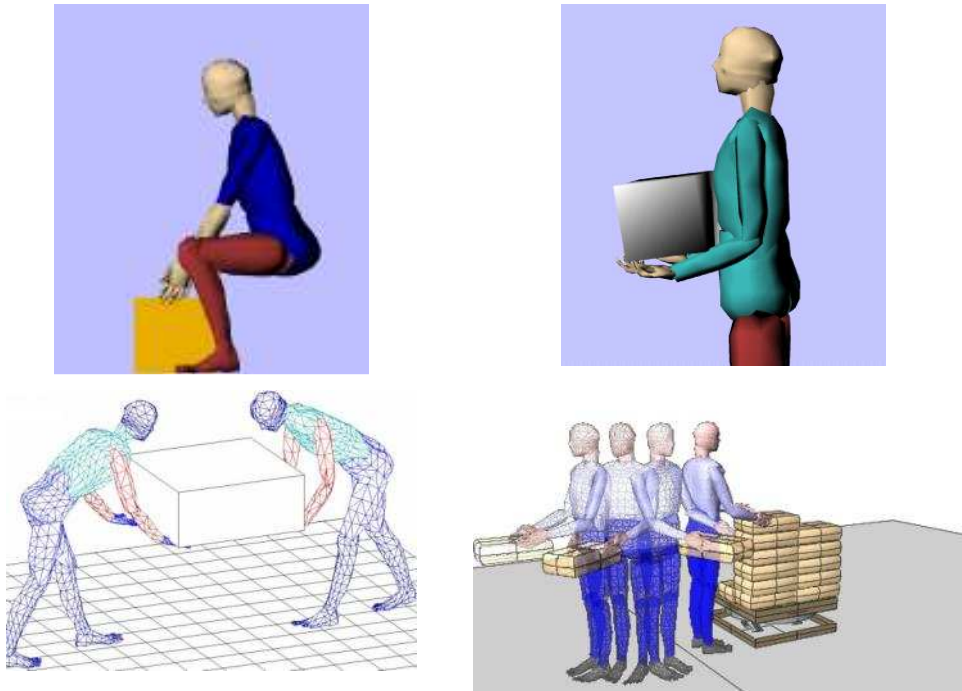


Figura: Algunos criterios ergonómicos para la manipulación de cargas.

- El transporte de materiales debe realizarse a la altura de la cintura; evitar manejar cargas por encima del nivel de los hombros o por debajo de la cintura, ya que el esfuerzo a realizar es mucho mayor.
- Mantener la carga pegada al cuerpo.
- Delimitar zonas de paso y transporte y mantenerlas libres de obstáculos.
- Utilizar en la medida de lo posible elementos mecánicos que ayuden a la manipulación: plataformas, montacargas, etc.
- Evitar levantar materiales cuyo peso sea mayor de 25 kg. Utilizar medios mecánicos o pedir ayuda a un compañero.
- Formar a los trabajadores en técnicas para manipular cargas adecuadamente.
- Realizar el aprovisionamiento de materiales lo más cerca posible de la zona donde deben ser usados.