

LEVANTAMIENTO DE CARGAS PESADAS EN LA OPERACIÓN RIESGOS Y RECOMENDACIONES

CAFÉ LEGAL

Vol. 35



DANIELA PINTOR

Se define como incapacidad laboral la que afronta un trabajador para laborar como consecuencia de una enfermedad o un accidente.

Cuando el trabajador sufre una afectación a su salud, además del tratamiento médico requiere de reposo físico para su completa recuperación y por ello es por lo que el médico prescribe la incapacidad médica.

La incapacidad laboral puede ser de origen común o de origen laboral, y temporal o permanente, y en Colombia el trabajador recibe un auxilio económico mientras este incapacitado.

Se puede presentar afectación en la zona lumbar, ocasionando lesiones y patologías que pueden derivar en pérdidas de capacidad laboral y limitaciones al desarrollo de las actividades configurando un estado de debilidad manifiesta.

Por otro lado, eventualmente podrían generar la pérdida de movilidad o dependiendo del incidente, afectaciones relacionadas con el sistema nervioso pudiendo ocasionar parálisis, total o parcial, además del manejo secular que pueda ocasionarse, desmejorando de manera sustancial la vida normal de nuestro trabajador, además de ocasionar afectaciones en la operación y manejo administrativo a nivel interno.

No obstante, lo anterior, cada caso es particular y deberá analizarse su manejo y determinación por parte de un equipo interdisciplinario con componente tanto médico laboral como legal, por lo que no resta recomendar que se pongan en contacto con nosotros si desean acompañamiento por parte de nuestros profesionales.

ADICIONALMENTE, Y DE LA MANO DE LA ADMINISTRADORA DE RIESGOS LABORALES SURA, REITERAMOS LAS SIGUIENTES RECOMENDACIONES:

En algunas empresas las operaciones de carga y transporte manual de materiales es un trabajo frecuente que da lugar a lesiones.

Tomado de: Seguridad Al Día 288 Consejo Colombiano de Seguridad

“(…) En la mayor parte de las empresas las operaciones de carga y transporte manual de materiales es un trabajo frecuente que da lugar a lesiones dolorosas y costosas.

Recomendaciones GENERALES:

- Utilizar siempre que sea posible, ayudas mecánicas en lugar de manuales para manipular cargas.
- En las tareas muy repetitivas se debe disminuir el peso manejado.
- Si no se puede modificar el peso, debe bajarse la frecuencia, o establecer pausas frecuentes y suficientes.
- Es aconsejable alternar tareas con carga física con otro tipo de tareas más ligeras.
- Evite manejar cargas con los brazos muy separados del cuerpo, el tronco girado o muy flexionado.
- No manipule cargas de forma repetida con los brazos por encima de los hombros.
- Nunca maneje pesos elevados en posición sentada.
- Utilizar la vestimenta, el calzado y los equipos adecuados (guantes, botas, casco, etc.).



RECOMENDACIONES MANEJO DE CARGAS PESADAS.

NO
SMOKING

- Evite realizar trabajos de forma continuada en una misma postura.
- Es aconsejable alternar tareas y realizar pausas, que se deberán establecer según la persona y el tipo de trabajo.
- El peso máximo recomendado en trabajos habituales de manipulación de cargas es de 25 kg.
- En trabajos esporádicos de manipulación de cargas, el peso permitido puede llegar hasta los 40 kg.
- Observar la forma y tamaño, posible peso, puntos de agarre, e indicaciones de la carga, antes de empezar a cargar.
- Pedir ayuda a otros si el peso de la carga es excesivo.
- Sitúe la carga cerca del cuerpo en todo momento.
- No tirar de la carga ni manipularla bruscamente.
- Separe los pies ligeramente, colocando un pie más adelantado que el otro en la dirección del movimiento que intente hacer. Si tiene que levantar una caja o un bidón, mantenga un pie separado hacia atrás, para poder retirarlo si la carga bascula.
- Antes de levantar la carga, la espalda debe mantenerla recta.
- Al levantar primero extienda las piernas y luego enderece el resto del cuerpo.
- Cargue simétricamente.
- No gire el tronco ni adopte posturas forzadas mientras carga.
- Sujete firmemente la carga usando los brazos, piernas y muslos.
- Levantarse suavemente, por extensión de las piernas, manteniendo la siempre la espalda derecha.

- Procure no efectuar giros, al levantar la carga.
- Haga rodar o deslice la carga si es posible.
- Una vez levantada la carga, mantenga los brazos pegados al cuerpo.
- Lleve la carga de forma que vea lo que tiene delante y que no le estorbe al avanzar.
- Lleve la carga usando las palmas de las manos, no solamente los dedos.
- Si manipula cargas con aristas, bordes, etc. Utilice guantes de seguridad.
- Utilice calzado de seguridad.
- En el caso de manipular cargas entre varias personas, es conveniente que se responsabilice una sola persona.
- Si el levantamiento se efectúa desde el suelo hasta una altura media, apoye la carga a medio camino para poder cambiar el agarre.
- Depositar la carga y después ajustarla si lo cree necesario.



CONTÁCTANOS

OFICINAS

BOGOTÁ, CALLE 127 No 14-54

TELÉFONO

310 0849

EMAIL

RADICACION@FYALEGAL.COM

