



# CUIDA TU ESPALDA

MANTÉN LA CARGA LO MÁS CERCA POSIBLE DEL CUERPO

Fichas Preventivas

 **MAPFRE**

Tu aseguradora global de confianza



## MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

El manejo manual de carga es cualquier actividad que requiere el uso de fuerza humana para levantar, descender, transportar, sostener o ejecutar otra acción que permita poner en movimiento o detener una carga.



El estado físico, el modo de vida y los malos hábitos pueden determinar que las personas sean más susceptibles al dolor de espalda.



Las lesiones en la espalda están entre las más comunes en los trabajadores. El síntoma predominante es el dolor.



Una correcta técnica para levantar peso en forma manual evitará lesiones. Aplícala y conocerás sus beneficios.



Estas lesiones están relacionadas con trabajos que requieren el manejo y transporte manual de carga y se producen por:

- Exceso de peso a movilizar.
- Técnica inadecuada para movilizar manualmente la carga.

### CÓMO MOVER CARGA MANUALMENTE



No levantes carga si estás embarazada.



Antes de mover o levantar algo, evalúa si puedes hacerlo o si es mejor pedir ayuda.



Agáchate doblando las rodillas y manteniendo la espalda lo más recta posible.



Contrae tus músculos y trata de mantener la carga lo más cerca posible del cuerpo.



No gires tu tronco cuando llesves carga, gira tu cuerpo completo.



No levantes más de 25 kg si eres hombre.



No levantes más de 15 kg si eres mujer o si eres menor de edad.



**MAPFRE**

Tu aseguradora global de confianza