**1- Objetivo.**

**2- Alcance.**

**3- Responsabilidades**

**4- Definición y abreviaturas.**

**5- Documentos de referencia.**

**6- Desarrollo**

**7- Anexos y registros:**

1. OBJETIVO

 El manejo y el levantamiento de cargas manuales son las principales causas de lumbalgias, lesiones de vértebras, hernias dolorosas, etc. Éstas pueden aparecer por sobreesfuerzo o como resultado de esfuerzos repetitivos. Otros factores como son el empujar o tirar de cargas, las posturas inadecuadas y forzadas o la vibración están directamente relacionadas con la aparición de estos traumas.

 Utilizar una técnica adecuada a los efectos de que no se produzcan accidentes, ya que levantar objetos pesados forma parte de tareas cotidianas y usuales, por lo que los trabajadores no le prestan la atención necesaria. El procedimiento incorrecto puede generar importantes lesiones y consecuencias a las personas.

2. ALCANCE

 Comprende todas las actividades del personal perteneciente a la FCM y/o las empresas contratadas que realicen tareas de cualquier tipo relacionadas con el levantamiento de objetos en forma manual.

1. RESPONSABILIDADES

De los jefes de personal

* Es responsabilidad de los jefes y directores de área hacer que el procedimiento se cumpla adecuadamente.
* Que las personas que realizarán el trabajo estén debidamente capacitadas, entrenadas y provistas de todos los elementos necesarios.

Del personal en general

* Tener conocimiento y aplicar el presente procedimiento.
1. DEFINICIONES

Lumbalgia: La lumbalgia se produce cuando se distienden los músculos lumbares produciendo un dolor que impide el libre movimiento de esa zona de la cintura.

Hernia de Disco: Una hernia de disco se produce con mayor frecuencia en la región lumbar de la columna vertebral, especialmente en los niveles L4-L5 y L5-S1 (L = lumbar, S = sacra). Esto se debe a que la región lumbar de la columna carga con la mayor parte del peso del cuerpo.

1. **DOCUMENTO DE REFERENCIA.** (Resolución 295/2003 del Ministerio de Trabajo, Empleo y Seguridad Social sobre Higiene y Seguridad en el Trabajo, mediante la cual se aprueba las especificaciones técnicas sobre ergonomía y levantamiento manual de cargas, y sobre radiaciones. Modificación del Dec. N° 351/79. Deja sin efecto la Res. N° 444/91-MTSS (www. infoleg.gov.ar)
2. **DESARROLLO**
* Procedimientos para levantar pesos con seguridad
* Mantener los pies separados, uno junto al objeto y el otro detrás.
* Mantener la espalda recta, casi vertical.
* Alinear la barbilla (para mantener la columna vertebral recta).
* Agarrar el objeto con toda la mano.
* Los codos y los brazos pegados al cuerpo.
* Mantener el peso del cuerpo directamente sobre los pies

PIES: Deben estar separados, uno junto al objeto que vaya a levantarse y el otro detrás. Los pies cómodamente abiertos dan mayor estabilidad, el pié posterior se coloca en posición de fuerza impulsora para efectuar el levantamiento.



ESPALDA: Ponerse en cuclillas y mantener la espalda recta, sin olvidar que recto no significa vertical. Una espalda recta mantiene la columna, los músculos de la espalda y los órganos del cuerpo en debida alineación.

 

BRAZOS Y CODOS: El peso debe acercarse al cuerpo, los brazos y codos deben pegarse a los lados. Si los brazos se separan del tronco perderán gran parte de su fuerza y potencia. Los brazos pegados al cuerpo también contribuyen a la estabilidad.



PALMA DE LA MANO: Tomar el objeto con la palma de la mano, es la forma correcta. Los dedos y la mano rodean al objeto a levantar. Ha de emplearse toda la palma. Los dedos solos no tienen suficiente fuerza. Se ha eliminado el guante para poder observar mejor la posición de los dedos.



BARBILLA: Se introduce la barbilla para que el cuello y la cabeza sigan la línea recta de la espalda y mantengan derecha y firme la columna vertebral.

PESO DEL CUERPO: Colocar el cuerpo de modo que el peso caiga en la base formada por los pies. De esta forma se asegura un mayor impulso y un mejor equilibrio. El levantamiento se inicia con el impulso dado por el pie colocado detrás.

* + Para colocar el objeto sobre un banco, una mesa o plataforma colocar el objeto sobre un borde y empujarlo lo suficientemente lejos sobre el apoyo para asegurarse de que no caerá. Soltarlo gradualmente a medida que se lo va asentando. Depositarlo en su sitio empujando con las manos y el cuerpo por la parte frontal del objeto. Este método evita que los dedos queden atrapados.
	+ Para levantar un objeto a la altura los hombros, levantarlo primero hasta la cintura. Asentar el borde del objeto sobre un soporte, estante o la cadera.

Cambiar la posición de las manos para elevar el objeto, después de haber doblado las rodillas, enderezar las rodillas a medida que el objeto se levanta y cuando es llevado a los hombros.



* Para cambiar la dirección, levantar el objeto a la posición de acarreo y girar todo el cuerpo, incluyendo los pies. No debe torcerse el cuerpo. En trabajos repetidos, tanto la persona como el material deben colocarse de forma tal que la persona no debe torcer su cuerpo al mover el objeto. Si el objeto es demasiado pesado, debe pedir ayuda.
1. **ANEXOS**

Resolución 295/2003 del Ministerio de Trabajo, Empleo y Seguridad Social sobre Higiene y Seguridad en el Trabajo, mediante la cual se aprueba las especificaciones técnicas sobre ergonomía y levantamiento manual de cargas, y sobre radiaciones. Modificación del Dec. N° 351/79. Deja sin efecto la Res. N° 444/91-MTSS (wmv.infoleg.gov.ar)