

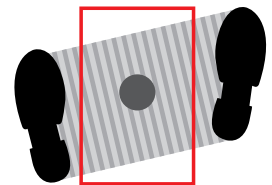
Manipulación manual de cargas

Si al elevar un peso flexionamos la columna corremos el riesgo de sufrir problemas dorsolumbares (lumbalgias, protusiones, hernias...).



Medidas preventivas

1. **Planificar el levantamiento y el desplazamiento.** No improvisar con la carga encima.
2. **Aproximar la carga lo más posible al cuerpo.**
3. **Buscar el equilibrio.**
 - Situar bien los pies.
 - Enmarcar lo más posible la carga a elevar.
 - Separarlos ligeramente.
 - Procurar que el centro de gravedad esté dentro de este polígono.
4. **Asir correctamente el objeto.**
5. **Fijar la columna vertebral.** Flexionar las piernas ayuda a mantener la espalda recta.



Consejos útiles

- **Aprovechar la reacción de los objetos.** Tendencia de caída o impulso hacia arriba.
- **Usar el peso del cuerpo como contrapeso,** inclinar al iniciar la elevación o al arrastrar la carga.
- **Hacer rodar o deslizar la carga.** Si la carga puede rodar sobre sí misma o es cilíndrica (ej. bidones).
- **Evitar levantamientos por encima de los hombros.** Utilizar plataformas o taburetes.
- **Si se debe girar, realizalo mediante los pies** y a base de pequeños desplazamientos.
- **Realizar un calentamiento** y de esta forma preparar los músculos y tendones para evitar lesiones.



Y...recuerda
¡MANTÉN LA ESPALDA RECTA!