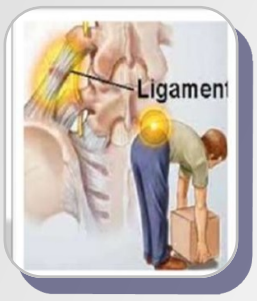
Consecuencias

- Trastornos acumulativos debido al progresivo deterioro del sistema Musculo esquelético por la realización continua de actividades de levantamiento y manipulación de cargas, por ejemplo dolores dorso lumbares;
- Traumatismos agudos como cortes o fracturas debidos a accidentes.
- El dolor de espalda es uno de los principales problemas de salud relacionados con el trabajo en Colombia trabajadores afectados es de (53,8 %)

PRINCIPALES ENFERMEDADES



Tortícolis



Lumbalgia



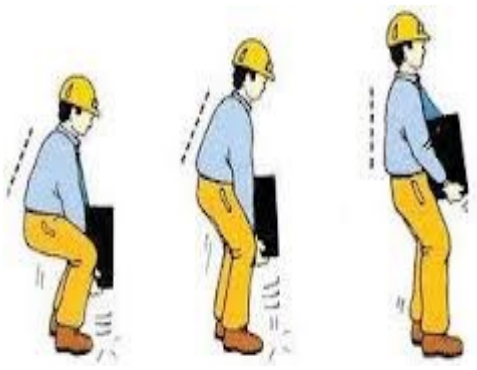
Escoliosis



Lordosis

CAPACITACION TAREAS CONTINUAS

MANIPULACIÓN DE CARGAS



G.M°C. REFRIGERACION

REGLAS BÁSICAS

¨Tomar paquetes por los bordes, no por el material usado para su amarre.

¨Para manipulación de varios paquetes, uso de carretillas o montacargas.

¨Bodegas techadas y bien ventiladas

¨Acomodación en la posición en que están diseñadas.

¨Almacenamiento sobre estibas

¨Arrume máximo de 5 metros de alto.

¨Almacenamiento ideal en columna y sin voladizo

¨Por ningún motivo pararse sobre cajas plegadas o con objetos dentro.

CARGA MÁXIMA

Hombres: 25 kg

Mujeres: 12.5 kg



TÉCNICA PARA MANIPULACIÓN

¨Posición combinada de rodillas, caderas y pies.

¨Evitar el esfuerzo con velocidad

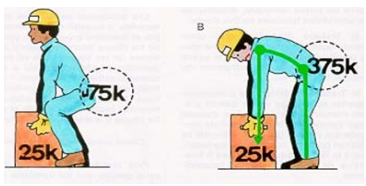
¨Mantener la carga cerca al cuerpo

¨Evitar esfuerzo combinado

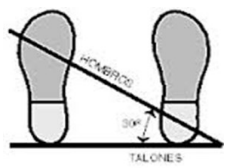


PASOS PARA LA MANIPULACIÓN

1. Aproximarse a la caja: Centro de gravedad lo más cercano a la caja.



2. Buscar el equilibrio con los pies: Enmarcando carga, ligeramente separados, uno ligeramente adelantado



3. Asegurar la carga con las manos: Procurar el mayor área posible evitando lesiones



4. Fijar a columna vertebral: Columna recta y alineada, no torsionar el tronco





5. Aprovechar la fuerza de las piernas: Levantar carga con las piernas, flexionar las piernas doblando las rodillas.



6. Trabajar con los brazos estirados



PASANTES UD

Felipe Andrés Briceño Cardenas

Edison Camilo Navarro Malagon