

**Título del documento: Reglamento sobre el manejo de la carga por humanos**

**Nombre del docente: Fabiola Guadalupe De la Puente**

**Fecha de producción: 07 de Febrero 2023**

**Lugar: Universidad Tecnológica de Querétaro**

**Programa educativo (Marque un solo programa con una X): TSU en logística área de cadena de suministros Intensivos**

**Nombre de la asignatura: Gestión de Almacén**

**Unidad Temática: Primer Unidad**

**Propósito: Que el alumno conozca todas las medidas preventivas que existen para el adecuado levantamiento y manipulación de las mercancías**

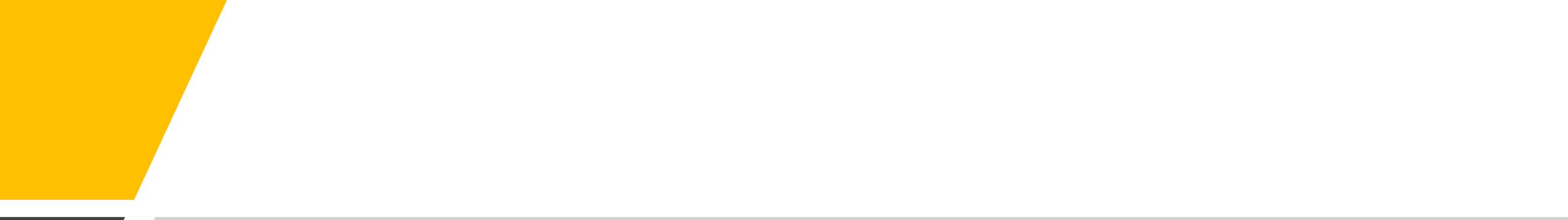
**Referencia (en formato APA):**

**Licencia Creative Commons:**

- **REGLAMENTO  
SOBRE EL  
MANEJO DE  
LA CARGA  
POR  
HUMANOS**



- El levantamiento, manejo y transporte de cargas está asociado a una alta incidencia de alteraciones de la salud que afectan a la espalda.
- En el ámbito de la empresa, la información y el adiestramiento de las personas en las técnicas de la manipulación de cargas es uno de los aspectos fundamentales de la prevención del dolor de espalda



La manipulación manual provoca una parte importante de las lesiones que se producen en el lugar de trabajo.

Estas lesiones incluyen trastornos músculoesqueléticos, relacionados con el trabajo, como dolores y lesiones en los brazos, las piernas y las articulaciones, así como lesiones por esfuerzo repetitivo de distinta índole.

El término 'manipulación manual' abarca una gran variedad de actividades, como elevar, descender, empujar, tirar y trasladar cargas. Si alguna de estas tareas no se lleva a cabo correctamente, hay riesgo de sufrir lesiones.

# Medidas Preventivas

1. Examinar la carga antes de manipularla: localizar zonas que pueden resultar peligrosas en el momento de su agarre y manipulación (aristas, bordes afilados, puntas de clavos, etc.)
2. Planificar el levantamiento: decidir el punto o puntos de agarre más adecuados, dónde hay que depositar la carga y apartar del trayecto cualquier elemento que pueda interferir en el transporte.
3. Seguir cinco reglas básicas en el momento de levantar la carga: separar los pies hasta conseguir una postura estable; doblar las rodillas; acercarse al máximo el objeto al cuerpo; levantar el peso gradualmente y sin sacudidas; y no girar el tronco mientras se está levantando la carga (es preferible balancearse sobre los pies).
4. Manejar una carga entre dos personas siempre que el objeto tenga, con independencia de su peso, al menos dos dimensiones superiores a 76 cms; cuando una persona tenga que levantar un peso superior al permitido legalmente y su trabajo habitual no sea el de manipulación de cargas; y cuando el objeto sea muy largo y una sola persona no pueda trasladarlo de forma estable.
5. Situar la carga en el lugar más favorable para la persona que tiene que manipularla, de manera que la carga esté cerca de ella, enfrente y a la altura de la cadera.
6. Utilizar ayudas mecánicas, siempre que sea posible. En los alcances a distancias importantes se pueden usar ganchos o varas. La hiperextensión del tronco se evita colocando escaleras o tarimas.

7. Transportar la carga a la altura de la cadera y lo más cerca posible del cuerpo. Si el transporte se realiza con un solo brazo, se deberán evitar inclinaciones laterales de la columna.

8. Evitar los trabajos que se realizan de forma continuada en una misma postura. Se debe promover la alternancia de las tareas y la realización de pausas, que se establecerán en función de cada persona y del esfuerzo que exija el puesto de trabajo.

9. En general, el peso máximo recomendado en trabajos habituales de manipulación de cargas es, en unas condiciones favorables de manejo e ideales de levantamiento, de 25 kg. Sin embargo, si se quiere proteger a la mayoría de la población trabajadora (mujeres, jóvenes, personas de edad...), el peso máximo recomendado es de 15 kg. En trabajos esporádicos de manipulación de cargas, para un trabajador sano y entrenado, el peso permitido puede llegar hasta los 50 kg. (Para un mejor alcance en la materia.

10. El empresario debe aplicar las medidas de organización del trabajo adecuadas, así como proporcionar los medios para realizar el trabajo de forma segura.

11. El empresario deberá garantizar que las personas que trabajan reciban una formación e información adecuada a los riesgos derivados de la manipulación manual de cargas, así como que se adopten las medidas de prevención y protección necesarias; en particular, lo hará sobre la forma correcta de manipular las cargas, el peso de éstas y sobre su centro la gravedad o lado más pesado.

# Peso Máximo de carga

- En aquellas labores en la cual la manipulación manual de cargas se hace inevitable y las ayudas mecánicas no pueden usarse, los trabajadores no deberán operar cargas superiores a 50 kilos.
- Para los menores de 18 años y las mujeres no podrán llevar, transportar, cargar, arrastrar o empujar manualmente, y sin ayuda mecánica, cargas superiores a los 20 kilos.
- En el caso de las mujeres embarazadas, tienen prohibidas las operaciones de carga y descarga manual.
- No obstante lo anterior, se hace necesario señalar que los pesos de carga señalados precedentemente, son pesos de carga máxima, lo cual no implica que necesariamente se deba cargar dichos pesos. La manipulación de carga con esos pesos debe quedar a las condiciones físicas del trabajador que realizará la labor, factor que debe considerar el empleador al momento de ordenar la ejecución del trabajo .

Para la aplicación de esta sección de la Recomendación, los Miembros deberían tener en cuenta:

- (a) las características fisiológicas de los trabajadores, la naturaleza del trabajo y las condiciones del medio en que éste se efectúa;
- (b) cualquier otra condición que pueda influir en la higiene y seguridad de los trabajadores.

- **A. TRABAJADORES ADULTOS DE SEXO MASCULINO**

Cuando el peso máximo de la carga que puede ser transportada manualmente por un trabajador adulto de sexo masculino sea superior a 55 kilogramos deberían adoptarse medidas, lo más rápidamente posible, para reducirlo a este nivel.

## **B. MUJERES TRABAJADORAS**

- Cuando se emplee a mujeres adultas en el transporte manual de carga, el peso máximo de esa carga debería ser considerablemente inferior al que se admite para trabajadores adultos de sexo masculino.
- En lo posible, no debería emplearse a mujeres adultas en el transporte manual y habitual de carga.

En los casos en que se emplee a mujeres adultas en el transporte manual y habitual de carga se deberían adoptar disposiciones a fin de:

1. (a) reducir, según sea apropiado, el tiempo efectivo dedicado por esas trabajadoras a levantar, llevar y colocar la carga;
  2. (b) prohibir el empleo de esas trabajadoras en ciertas operaciones determinadas de transporte manual de carga particularmente penosas.
- Ninguna mujer debería ser empleada durante un embarazo comprobado por un médico o durante las diez semanas siguientes al parto en el transporte manual de carga si a juicio de un médico calificado este trabajo puede comprometer su salud o la de su hijo.

### • **C. JÓVENES TRABAJADORES**

Cuando se emplee a jóvenes trabajadores en el transporte manual de carga, el peso máximo de esa carga debería ser considerablemente inferior al que se admite para trabajadores adultos del mismo se

En lo posible, no debería emplearse a jóvenes trabajadores en el transporte manual y habitual de carga.

Cuando la edad mínima para el empleo en el transporte manual de carga sea inferior a 16 años deberían adoptarse medidas, lo más rápidamente posible, para elevarla a este nivel.

Se debería elevar la edad mínima para el empleo en el transporte manual y habitual de carga, a fin de llegar a una edad mínima de 18 años.

Cuando se emplee a jóvenes trabajadores en el transporte manual y habitual de carga, se deberían adoptar disposiciones a fin de:

1. (a) reducir, según sea apropiado, el tiempo efectivo dedicado por esos trabajadores a levantar, llevar y colocar la carga;
2. (b) prohibir el empleo de esos trabajadores en ciertas operaciones determinadas de transporte manual de carga particularmente penosas.