

FICHA RESUMEN SOBRE RIESGOS DERIVADOS DE LA MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS		
<p>Se entiende por manipulación manual de cargas cualquier operación de transporte o sujeción de una carga por parte de uno o varios trabajadores, como el levantamiento, la colocación, el empuje, la tracción o el desplazamiento, que por sus características o condiciones ergonómicas inadecuadas entrañe riesgos, especialmente para la zona lumbar de los trabajadores. Habitualmente, en el mundo de la Prevención se suele hablar de riesgos por sobreesfuerzos, cuando hay que referirse a los peligros derivados de el manejo de cargas pesadas o muy voluminosas o a la realización de operaciones que sometan a alguna parte del cuerpo a una postura forzada o a un esfuerzo elevado.</p>		
Legislación	Real Decreto 487/1997 sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la manipulación manual de cargas que entrañe, riesgos, en particular dorsolumbares, para los trabajadores.	RD 487/97
Modificaciones		
Resumen	<p>El empresario debe adoptar las medidas necesarias para evitar que sus trabajadores deban manipular cargas pesadas de forma manual. Debe proporcionar formación a los trabajadores para que conozcan los riesgos y aprendas a mover los materiales de la forma más segura posible.</p> <p>Debe también consultar con los trabajadores las medidas que se vayan a adoptar para evitar estos riesgos, así como establecer un programa de vigilancia de la salud cuando sus trabajadores tengan que manipular cargas de forma habitual.</p> <p>Por otro lado, en el real decreto se identifican cuáles son las situaciones habituales de trabajo que pueden dar lugar a lesiones por sobreesfuerzos, como:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Debidas a las características de la carga</u>: pesada, grande, voluminosa, con difícil agarre, con contenido desplazable, en posiciones forzadas, etc. • <u>Debidas al esfuerzo físico</u>: necesidad de flexión o de torsión del tronco, posición inestable del cuerpo, necesidad de ir cambiando el punto de agarre. • <u>Debidas a exigencias de la actividad</u>: esfuerzos físicos frecuentes o prolongados, periodos insuficientes de recuperación. • <u>Debidas al medio de trabajo</u>: cuando hay muy poco espacio o hay que alcanzar posiciones extremas. Cuando el suelo es irregular o tiene desniveles, cuando la temperatura o la humedad son inadecuadas. Cuando hay deficiencias en la iluminación. • <u>Debidas a factores individuales</u>: Falta de aptitud física para ciertas tareas o formación, inadecuación de ropa o calzado, existencia de lesiones previas. 	
Otras legislaciones relacionadas		