

MOVEMENTOS MANUAIS DE CARGA

1.- INTRODUCCIÓN

A manipulación manual de cargas é anualmente e por término medio a orixe aproximadamente dun 22% dos accidentes con baixa rexistrados no Estado Español; as consecuencias dos mesmos son lumbalxias, dorsalxias, tendinite, cervicalxias etc.

Esta elevada sinistralidade considérase que ten a súa orixe en varios factores que en moitas ocasións preséntense á vez.

O art. 6 de LPRL prevé que normas regulamentarias han de ir fixando e concretando os aspectos máis técnicos das medidas preventivas. Por esta razón, a través do Real Decreto 487/1997, do 14 de abril, especificanse as condicións mínimas de seguridade na manipulación de cargas.

2.- RELACIÓN CARGA - HOME TRABALLADOR

2.1.- Características da carga.

O manexo manual dunha carga pode ser a causante dunha lesión se é de peso elevado, de forma ou tamaño que o fan difícil de agarrar ou soste, ou que poidan orixinar cortes ou lesións ao traballador debido ao seu contido ou ás súas características exteriores.

2.2.- Esfuerzo físico que hai que realizar.

O esforzo que hai que realizar pode ser a orixe dun risco, en particular dorsolumbar, se a carga que se vai manexar é:

- Demasiado pesada polas características fisiolóxicas e persoais do traballador.
- Se o traballador adopta posturas inadecuadas ou efectúa torsións do tronco sen virar as pernas
- Se a manipulación se fai estando o traballador en posición inestable.

-
- Cando a propia carga transportada pode moverse ou desprazarse bruscamente.

2.3.- Características propias do traballador:

Un traballador podería estar exposto ao risco de sufrir unha lesión dorsolumbar se:

- As súas características físicas son inadecuadas para realizar a tarefa en cuestión.
- A súa roupa de traballo, calzado, etc., non son os axeitados.
- Non ten unha adecuada formación e información acerca dos riscos aos que está exposto nin o modo de evitalos mediante a adopción e seguimento dunhas normas de mecánica postural que se deben empregar durante a manipulación de cargas.

2.4.- Características da tarefa que se vai realizar.

- Realización de esforzos de forma demasiado prolongada ou frecuente.
- Períodos insuficientes de repouso fisiolóxico ou de recuperación.
- Ritmos do proceso productivo non axeitados.
- Distancias demasiado grandes de elevación, descenso ou transporte.

2.5.- Contorno Físico

O medio físico de traballo pode ser un factor que, debido ás súas características, aumente as posibilidades de que un traballador sufra unha lesión dorsolumbar durante as tarefas de manexo de cargas, así por exemplo:

- Se o espazo existente é insuficiente para desenvolver axeitadamente o traballo.
- Se o contorno de traballo non permite a manipulación de cargas a unha altura segura e adoptar posturas correctas.
- Se o chan é desigual e pode ocasionar tropezóns ou esvaróns para o operario.
- Se o chan e/ou punto de apoio son inestables.

3.- CRITERIOS SOBRE AVALIACIÓN DA CARGA MÁXIMA QUE HAI QUE MANEXAR.

3.1- Criterios legais.

O Real Decreto 487/97, do 14 de abril, a pesar de ser parco nos seus pronunciamentos e escaso na súa regulación, aborda de forma sistemática e integradora as condicións de seguridade e saúde relativas á manipulación manual de cargas que entrañan riscos, en particular dorsolumbares, para os traballadores.

3.1.1.- Valores recomendados.

- O anexo do Real Decreto alude á necesidade de limitar o esforzo físico para o levantamento e traslado de cargas.
- Este Real Decreto, na súa disposición final primeira, establece que o I.N.S.H.T. elaborará e manterá actualizada unha Guía Técnica para a avaliación e prevención dos riscos relativos á manipulación manual de cargas. Na Guía estableceranse os seguintes valores:

<i>PESO MÁXIMO RECOMENDADO PARA UNHA CARGA EN CONDICIÓNS IDEAIS DE LEVANTAMENTO</i>			
	PESO MÁXIMO	FACTOR CORRECCIÓN	% POBOACIÓN PROTEXIDA
EN XERAL	25 Kg	1	85%
MAIOR PROTECCIÓN	15 Kg	0´6	95%
TRABALLADORES ADESTRADOS (Situacións illadas)	40 Kg.	1´6	DATOS NON DISPOÑIBLES

En circunstancias especiais, traballadores sans e adestrados fisicamente, poderían manipular cargas ata de 40Kg. sempre que a tarefa se desenvolva de forma esporádica e en condicións seguras. Debido a que os postos de traballo deberían ser accesibles para toda a poboación traballadora, exceder o límite dos 25Kg. debe considerarse unha excepción.

Estes son os valores máximos de peso en condicións ideais, agora ben, se non se dan estas condicións ideais, estes límites de peso reduciranse.

3.1.2.- Obrigacións empresariais.

O Real Decreto, seguindo o criterio da Directiva transposta establece un catálogo de obrigacións empresariais que se resume nos seguintes apartados:

A- Obrigación Xeral

A primeira e máis importante obrigación empresarial consiste na adopción de medidas técnicas e organizativas tendentes a evitar a manipulación manual de cargas mediante a substitución polo manexo mecánico das mesmas ou automoción dos procesos.

Cando non sexa posible tal substitución o empresario ten a obriga de avaliar os riscos, preferentemente dorsolumbares, e, de acordo cos seus resultados, de adoptar as medidas de organización máis axeitadas, as medidas técnicas apropiadas e, en último caso, proporcionar os equipos de protección individuais pertinentes.

B.- Formación e información.

O empresario debe garantir que os representantes dos traballadores e estes mesmos reciban a formación e información máis axeitada sobre os riscos relativos á manipulación manual, tendo en conta as características da carga, o esforzo físico necesario, as características do medio de traballo, as esixencias da actividade e o factores individuais do risco.

C.- Consulta e participación.

A política de prevención desempeñada polo empresario nesta materia ha de estar presidida pola consulta e participación dos traballadores e os seus representantes, de acordo co disposto no apartado 2 do Art. 18 da LPRL.

D.- Vixilancia da saúde

O empresario debe garantir a vixilancia da saúde dos traballadores, que será proporcionada por persoal sanitario de acordo ás pautas e protocolos que se establezan.

4.- CONCLUSIONES

Poderíase concluir entón, que se da avaliación das condicións de traballo nun posto resulta que se detecta unhas deficiencias das condicións de traballo en canto a manipulación de cargas, habería que aplicar unha serie de medidas preventivas, a maior parte de tipo ergonómico. Estas medidas poderían ser aplicadas de forma illada ou conxunta segundo os casos, realizando previamente unha análise dos diversos aspectos relacionados coa tarefa que se desenvolve en cada caso concreto, abarcando dende o seu contorno físico-dimencional ata a carga física do mesmo.

No que respecta ao contorno físico, a ergonomía correctora é de gran aplicación posto que as modificacións deste contorno (mesas, cadeiras, soportes, caixóns, cintas transportadoras, etc.) poden acadar unha diminución da carga física estática soportada polo traballador e evitar a adopción por el de posturas inadecuadas.

As medidas anteriormente citadas xunto coa axeitada formación e información son o instrumento que o prevencionista debe empregar cando se lle presenta un problema de manexo de pesos, tendo en conta sempre que a aplicación da ergonomía no deseño e anteproxecto dun ámbito de traballo é moito máis rendible e eficaz cá corrección de desaxustes “a posteriori” nun entorno concreto.

Estas accións han de ir acompañadas de feedback ou revisión dos resultados obtidos tras a súa implantación co obxectivo de corrixir erros ou mellorar aínda máis o posto de traballo.

CHECK-LIST

CHECK-LIST DE CONTROL DE RISCOS DE ORGANIZACIÓN		
	SI	NON
É posible a substitución da manipulación manual de cargas pola mecánica.		
A manipulación manual en todos os postos de traballo é segura e sá.		
Infórmase ós traballadores sobre o peso da carga.		
Existe adestramento sobre as medias de prevención para unha correcta manipulación da carga.		
Existe información sobre os riscos xerados por unha deficiente manipulación da carga.		
Coñecen os traballadores as lesións que derivan dos riscos dorsolumbares.		
A empresa avalía as condicións de seguridade e saúde dos postos de traballo adicados á manipulación de cargas.		
Exercen os traballadores os cometidos de proposta e participación.		
As cargas son demasiado pesadas.		
Son demasiado voluminosas ou difíciles de suxeitar.		
O esforzo físico e demasiado importante		
É repetitivo con frecuencias moi curtas.		
É suficiente o espazo libre para a manipulación de cargas.		
O chan e desigual		
A temperatura , humidade e circulación do aire son axeitadas.		
Son demasiado frecuentes ou demasiado prolongados os esforzos físicos		
É suficiente o período de repouso fisiolóxico ou de recuperación		
O proceso productivo impón o ritmo ao traballador, sen que este poida modular		
Hai inaptitude física dalgún traballador		
Os medios de protección individual, roupa e calzado son os axeitados.		
Traballan na manipulación de cargas operarios varóns de menos de 18 anos.		
Traballan mulleres na manipulación de cargas		