

Manipulación manual

Standard



Índice

1	Introducción.....	3
2	Requisitos	3
3	Equipos de protección individual.....	4
4	Aptitud médica y respuesta	4
5	Evaluación y planificación de riesgos	4
5.1	Elevación.....	Error! Bookmark not defined.
5.2	Control.....	5
6	Formación.....	6
7	Seguimiento y revisión.....	6
8	Información sobre cambios	6

© Ericsson AB 2021

Todos los derechos reservados. La información que aparece en este documento es propiedad de Ericsson. La información de este documento está sujeta a cambios sin previo aviso, y Ericsson no asume responsabilidad alguna por imprecisiones materiales ni por errores tipográficos.



1 Introducción

Esta norma describe los requisitos mínimos para la manipulación manual de cargas con el fin de garantizar que no se pongan en peligro la salud y la seguridad de las personas que puedan realizar dicho trabajo directa o indirectamente.

Los requisitos deberán aplicarse a todas las actividades de trabajo apropiadas que impliquen la manipulación manual de cargas (por ejemplo, elevación, descenso, empuje, arrastre, transporte, sujeción). La manipulación de productos químicos no está incluida en esta norma, pero se describe en la norma de [Manipulación de productos químicos](#).

Cuando la legislación local supere los requisitos de esta norma, se aplicarán los requisitos legislativos locales.

2 Requisitos

Deberán seguirse los siguientes requisitos al realizar tareas de manipulación manual:

- las actividades de manipulación manual no deberán poner a los empleados ni a otras personas en una situación de riesgo inaceptable;
- las personas trabajadoras que estén embarazadas o que sufran trastornos musculoesqueléticos preexistentes no deberán realizar actividades de manipulación manual;
- los equipos de manipulación mecánica deberá utilizarlos siempre que sea posible una persona autorizada y formada para hacerlo;
- si las tareas de manipulación manual no pueden eliminarse, hay que evaluar el riesgo de lesión derivado de cualquier manipulación manual que no pueda evitarse y reducir el riesgo de lesión derivado de la manipulación manual, en la medida en que sea razonablemente factible;
- deberá evaluarse la eficacia de las medidas o soluciones de control;
- también se debe velar por que las actividades pertinentes no pongan en peligro a otras personas;
- una persona nunca debe intentar levantar cargas pesadas sola;
- cuando dos o más personas levantan una carga, uno de los miembros del equipo debe encargarse de dar instrucciones para garantizar que cada persona levanta el mismo peso y que el equipo trabaja de forma conjunta;
- la ropa, el calzado, etc., usado por los empleados no debe impedir la manipulación manual segura, y deben evitarse, por ejemplo, guantes resbaladizos, calzado ligero y ropa suelta que pueda engancharse durante las tareas de elevación. Asimismo, la ropa no debe limitar el movimiento por ser demasiado ajustada, y



- todos los trabajadores que deban manipular cargas manualmente deberán haber recibido la formación adecuada sobre manipulación manual.

3 Equipos de protección individual

Deberá utilizarse el equipo de protección adecuado para el trabajo:

- guantes de calidad apropiados (por ejemplo, teniendo en cuenta la destreza y la resistencia al corte) donde exista el riesgo de cortarse las manos;
- calzado de protección, y
- ropa adecuada que no impida la manipulación manual segura (por ejemplo, deberá evitarse la ropa suelta, ya que puede engancharse durante las tareas de elevación).

4 Aptitud médica y respuesta

El estado de salud de los empleados deberá formar parte de la evaluación local de riesgos siempre que la ley lo permita.

5 Evaluación y planificación de riesgos

Cuando no se pueda prescindir de una actividad de manipulación manual, deberán evaluarse los riesgos. La elevación es la forma de manipulación manual que suele dar lugar a más lesiones y se utilizarán en estas instrucciones como ejemplo de lo que hay que tener en cuenta en la evaluación de riesgos.

5.1 Levantamiento

Cuando la manipulación manual incluya el levantamiento, la evaluación de riesgos deberá incluir cuatro factores: tarea, carga, entorno de trabajo y capacidades individuales.

La tarea, en concreto, los movimientos que deben realizar los empleados al manipular la carga, puede evaluarse desde las siguientes perspectivas:

- la altura a la que se recoge, se transporta o se deposita la carga;
- la repetición de la tarea;
- el ritmo de trabajo;
- la distancia de transporte;
- los descansos permitidos, y
- las posturas incómodas, como encorvarse (mantener las piernas rectas y doblar la espalda), girarse (girar los hombros mientras los pies permanecen inmóviles), levantar la carga en vertical, extender los brazos por encima de la altura de los hombros, mantener la carga alejada del tronco, etc.

La carga, en concreto, la carga que se está manipulando, puede evaluarse desde las siguientes perspectivas:



- peso;
- tamaño;
- forma y bordes;
- estabilidad;
- centro de gravedad;
- disponibilidad de asas;
- temperatura, y
- otros peligros.

El **entorno de trabajo**, en concreto, el lugar donde se lleva a cabo la manipulación, puede evaluarse desde las siguientes perspectivas:

- restricciones en el espacio de trabajo disponible;
- superficie del suelo y cambios en el nivel del suelo;
- nivel de iluminación, y
- temperatura y humedad.

Las capacidades individuales, en concreto, del empleado que lleva a cabo la actividad de manipulación, pueden evaluarse desde las siguientes perspectivas:

- capacidad excepcional de los empleados (por ejemplo, fuerza, resistencia, tamaño o técnica excepcional), y
- riesgo significativo para personas vulnerables, como mujeres embarazadas o empleados con lesiones preexistentes en la espalda, en los tendones, en los ligamentos o en los músculos.

5.2

Control

El control del riesgo de manipulación manual puede lograrse mediante la siguiente jerarquía de controles:

- eliminando la manipulación manual por la automatización o la mecanización de la actividad de manipulación;
- utilizando ayudas a la manipulación que no eliminan la manipulación manual, pero que la facilitan en gran medida;
- modificando la tarea mediante:
 - el control de la manipulación repetitiva mediante la inclusión de pausas de descanso frecuentes o de rotación del trabajo para minimizar el tiempo que un mismo empleado debe realizar la tarea;
 - la eliminación de posturas incómodas como agacharse, girarse, etc., gracias a la modificación de la distribución del puesto de trabajo, y
 - el uso de una mesa o montacargas para llevar la carga a la altura de la cintura y evitar así la recogida desde el suelo.
- modificando de la carga mediante:
 - la distribución de cargas pesadas en partes más pequeñas;



- la manipulación de una carga grande y voluminosa por parte de varios empleados en lugar de solo uno;
 - la estabilización de una carga inestable asegurándola o poniéndola en un contenedor;
 - la señalización de una carga con un centro de gravedad descentrado para que los empleados sepan dónde está el centro de gravedad, y
 - la inclusión de asas para cargas que deben agarrarse de una forma diferente.
- modificando el entorno mediante:
 - la reorganización del puesto de trabajo para que haya más espacio para la actividad de manipulación;
 - la nivelación de una superficie irregular para mover y apilar cargas, y
 - la inclusión de iluminación adicional en una zona mal iluminada.
 - garantizando que las capacidades individuales se adapten a la actividad. Por ejemplo, si la actividad requiere una habilidad excepcional, los empleados deben contar con dicha capacidad; si se requiere una técnica en concreto, los empleados deben tener la formación necesaria para desarrollar dicha técnica.

6 Formación

La formación en materia manipulación manual deberá dotar a los empleados de la capacidad de reconocer los riesgos y decidir la mejor manera de realizar las tareas.

7 Seguimiento y revisión

El cumplimiento de esta norma deberá supervisarse mediante la revisión y el mantenimiento de registros de:

- estadísticas de incidentes;
- informes de reclamaciones de seguros;
- formación, y
- evaluación de la eficacia de las medidas o soluciones de control.

8 Información sobre cambios

Resumen de los cambios desde la última revisión:

- 1 Se ha reescrito el apartado Introducción
- 2 Se ha reescrito el apartado Requisitos y se ha añadido contenido
- 3 Se ha añadido el apartado de Aptitud médica y respuesta
- 4 Se ha reescrito el apartado Evaluación y planificación de riesgos y se ha añadido contenido