

Higiene postural y manipulación manual de cargas

Material de formación
para contratistas

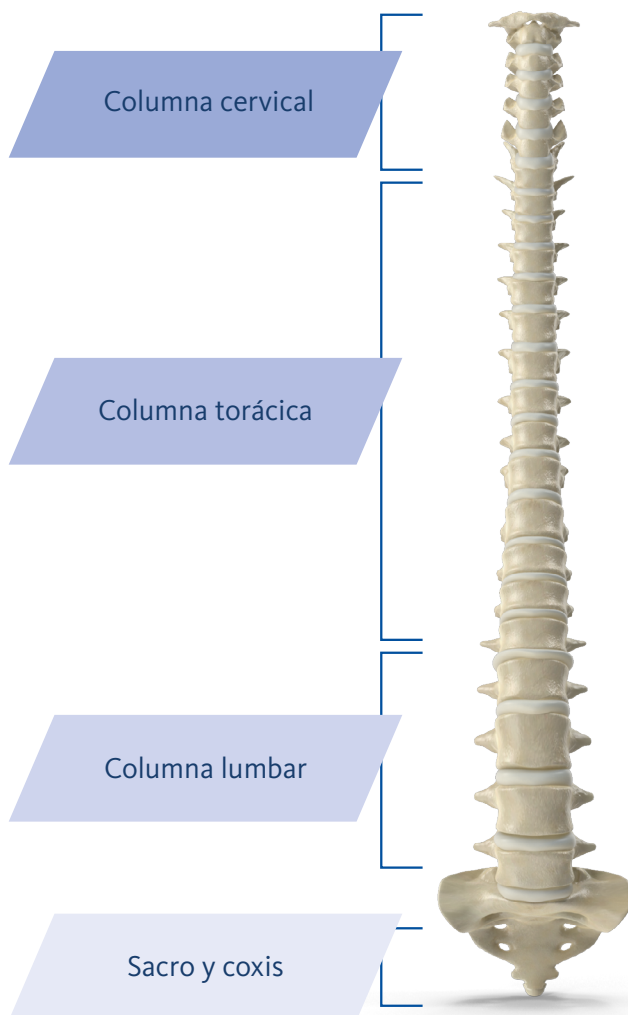


AGROSAVIA

Introducción

La higiene postural y la manipulación manual de cargas requieren conocer cómo funciona nuestro cuerpo, en especial la columna vertebral que es una estructura formada por un grupo de vértebras que se encargan de proteger nuestra médula espinal, eje que da soporte, equilibrio y protege la médula espinal.

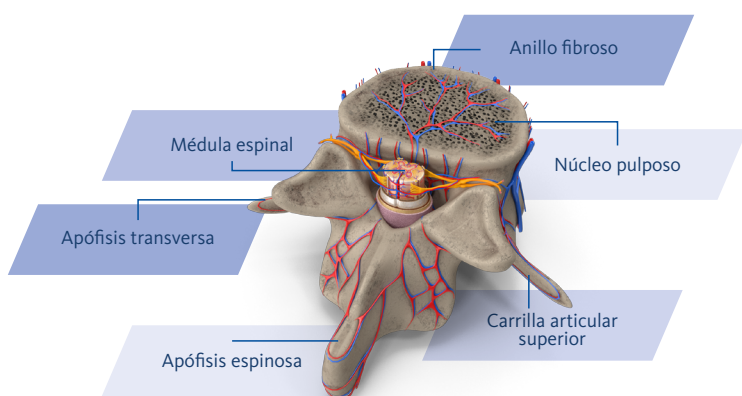
Para prevenir lesiones osteomusculares es clave adoptar posturas seguras, corregir hábitos posturales, realizar actividad física, mantener una dieta balanceada y cuidar las actividades diarias. Una postura inadecuada al cargar objetos puede generar lesiones en la columna y otras partes del cuerpo, tanto a corto como a largo plazo.



1. Anatomía de la columna vertebral

La columna vertebral es una estructura ósea formada por 33 vértebras, discos intervertebrales y ligamentos, dividida en 4 secciones.

- ① **Columna cervical (7 vértebras):** sostiene la cabeza y permite movimientos hacia abajo, atrás, a los lados y rotación del cuello.
- ① **Columna dorsal (12 vértebras):** con menor movilidad por su unión a las costillas; protege los órganos vitales.
- ① **Columna lumbar (5 vértebras):** las más grandes y con mayor movilidad; sostienen el cuerpo y concentran el centro de gravedad.
- ① **Sacro y coxis:** parte final de la columna, formados por 5-6 vértebras fusionadas; conectan con la pelvis y extremidades inferiores.
- ① **Discos intervertebrales:** ubicados entre las vértebras, actúan como amortiguadores y permiten movimiento.



Están formados por:

- **Anillo fibroso:** capa externa elástica.
- **Núcleo pulposo:** parte central gelatinosa que da fuerza y flexibilidad.
- **Médula espinal:** parte del sistema nervioso central que recorre la columna; de ella salen raíces nerviosas que brindan sensibilidad y movilidad.

2. Higiene postural

- **Postura:** posición que adopta el cuerpo.
- **Buena postura:** asegura una correcta distribución del peso, facilita el trabajo de músculos y tendones, y previene lesiones.
- **Higiene postural:** conjunto de normas para corregir y evitar posturas incorrectas.

Factores condicionantes de la higiene postural

- **Persona:** peso, altura, patologías, edad, hábitos.
- **Puesto de trabajo:** diseño, sillas, equipos.
- **Condiciones laborales:** espacios reducidos, tareas repetitivas, posturas prolongadas, movimientos forzados, vibración, manipulación de cargas.
- **Ambiente:** temperatura, iluminación.

Recomendaciones para una buena higiene postural

- Mantener espalda recta, hombros atrás y cabeza erguida.
- Abdomen contraído.
- Doblar rodillas al agacharse.
- Evitar rotación de la columna (girar todo el cuerpo).
- No cargar pesos excesivos.
- Estiramientos y cambios de posición frecuentes.
- Mantener peso saludable.
- Usar calzado cómodo.
- Realizar actividad física regular.

3. Manipulación manual de cargas

- **Carga:** objeto que puede moverse o trasladarse.
- **Empujar:** mover hacia delante (recomendado, usa piernas y previene lesiones).



- **Halar:** mover hacia sí mismo.
- **Manipulación manual:** levantar, sostener o trasladar una carga directamente.

Aspectos a tener en cuenta

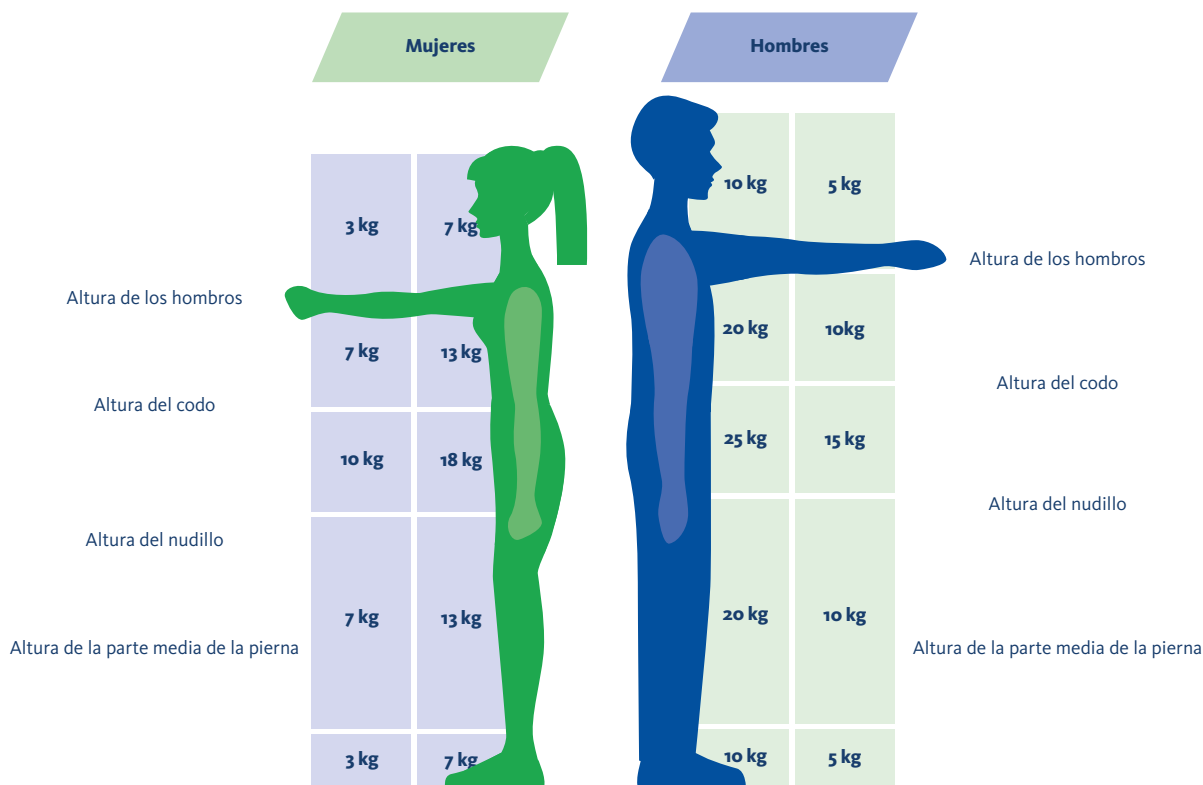
- **Tipo de carga:** e deben contemplar varios factores, como el peso de la carga, el tamaño, la estabilidad de la carga, si es de difícil manejo, y la distancia y frecuencia con la que debemos transportarla.
- **El entorno:** en este aspecto se tiene en cuenta si el espacio de trabajo es suficiente, condiciones ambientales como el clima (frío o caliente), el tipo de superficie por donde deben realizar la movilización (terrenos irregulares e inestables, inclinados, desniveles), entre otros.
- **Características de las personas:** edad, estado de salud, lesiones previas y/o molestias osteomusculares y falta de capacitación en la manipulación de cargar.

Peso máximo para manipulación manual de cargas en Colombia

(Resolución 2400 de 1979, Art. 390 y 392)

- **Hombres:** levantar hasta 25 kg / transportar en hombro hasta 50 kg.
- **Mujeres:** levantar hasta 12,5 kg / transportar en hombro hasta 20 kg.

El peso debe ajustarse a las condiciones y capacidades físicas de cada persona, según recomendaciones médicas.



Fuente: Health and Safety Executive. (2011). Getting to grips with manual handling: A short guide. HSE Books.

¿Cuándo usar ayudas mecánicas?

- ④ En cargas superiores a 25 kg, usar polipastos o ayudas neumáticas.
- ④ Deben estar en buen estado, con mantenimiento y capacitación en su uso.

Higiene postural para manipular cargas

1. Conocer el peso y características de la carga.
2. Revisar si requiere ayuda mecánica.
3. Acercarse al objeto, pies separados, rodillas dobladas, espalda recta y abdomen contraído.
4. Sujetar con ambas manos y mantener la carga cerca al cuerpo.
5. Evitar girar o levantar objetos estando sentado.
6. Repartir el peso simétricamente entre ambos brazos.

Manipulación entre dos personas

- Usar apoyo cuando la carga sea muy pesada, larga o inestable.
- Preferible que ambos tengan altura similar.
- Un solo trabajador debe dar las indicaciones de levantamiento y descenso.