

Y tú ¿manipulas cargas?

MUTUA BALEAR



SECRETARÍA DE ESTADO
DE LA SEGURIDAD SOCIAL
DIRECCIÓN GENERAL
DE ORDENACIÓN DE
LA SEGURIDAD SOCIAL



Área de seguridad e higiene en el trabajo

Y tú ¿manipulas cargas?

En muchas ocasiones, tanto en el trabajo como fuera de éste, manipulamos cargas.

Cualquier objeto que pese más de 3 Kg. si es transportado de manera inadecuada, por ejemplo muy alejado del cuerpo o cargarlo con mucha frecuencia, puede generar un riesgo para nuestra espalda.

Y ahora piensa en la cantidad de veces, a lo largo del día que sujetas, transportas o elevas alguna carga que pese más de tres kilos: coger a los niños en brazos, ayudar a acostar o levantar personas mayores con movilidad redu-



2

MUTUA BALEAR
Área de seguridad e higiene en el trabajo

cida, transportar las bolsas de la compra, transportar cajas de archivos, manipular herramientas de trabajo etc.

Seguro que en más de una ocasión te han dicho cómo manipular correctamente las cargas, pero, ¿por qué no lo haces? ¿no merece la pena cuidar tu espalda?

¡Pon en práctica lo que sabes! Al principio, tal vez es un poco más incómodo o pierdes un poco de tiempo, pero tu espalda te lo agradecerá. Es importante que cuides la espalda porque nos tiene que estar en perfectas condiciones toda la vida.

Dedícale tan sólo unos minutos a leer este tríptico y practica estas técnicas y recomendaciones siempre que puedas.



3

Y tú ¿manipulas cargas?

1

Si la carga pesa mucho, pide ayuda o utiliza un carro, carretilla o cualquier elemento auxiliar que esté a tu alcance.



3

Mantén la carga cerca del cuerpo y sujétala con toda la palma de la mano, no sólo con los dedos.

4

Durante el transporte mantén los brazos estirados, si se puede, y cerca del cuerpo.



2

Utiliza la fuerza de las piernas para levantar la carga.

no



si



5

Aprovecha el peso del cuerpo y la forma de la carga para hacer el menor esfuerzo posible.



7

Hombros. Haz el levantamiento con movimientos lentos y por fases.

1



2



3



6

Siempre que puedas no manipules cargas por encima de los



8

Al ayudar a levantar o sentar a una persona con movilidad reducida, explícale el movimiento que vais a hacer y pídele que colabore en lo que pueda.



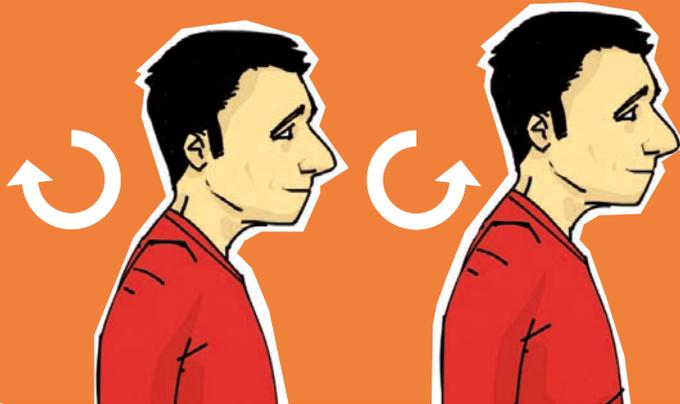
1

Giros ,muy suaves, de la cabeza de derecha a izquierda y viceversa.



2

Rotación de hombros, haciendo círculos hacia adelante y hacia a detrás.



3

De pié, con las piernas ligeramente separadas, suba los brazos, entrelace las manos e incline la espalda, sin mover las caderas hacia la derecha y luego hacia la izquierda. Repetir varias veces de forma suave.



4

Si se han realizado actividades con el tronco hacia adelante, como pasar el aspirador o hacer camas, un ejemplo de estiramiento adecuado sería aquel que requiriera una flexión de la espalda hacia atrás. Por ejemplo: de pie con las piernas ligeramente separadas, las manos en las caderas, inspirando alargue el tronco hacia arriba y ligeramente hacia atrás sin mover las caderas y con cuidado de no ejercer demasiado presión sobre la zona lumbar.



5

Si se han realizado actividades que requieran que la posición del tronco esté hacia atrás, como limpiar cristales o pintar techos, el estiramiento adecuado sería aquel que requiera una flexión del tronco hacia adelante. Por ejemplo: de pie con las piernas ligeramente separadas, las manos en las caderas, inspirando alargue el tronco y flexiónelo hacia adelante. Una vez llegado a su máximo. Puede doblar las piernas si es necesario. Debe sentir una agradable sensación de estiramiento en toda la parte posterior de la espalda, incluido el cuello.



1

Propósito: Fortalecer los extensores de la columna proximal.

Posición: de sentada en una silla firme, sin apoyarse contra la espalda de la silla. Codos pegados al tórax lateral, antebrazos horizontales y manos dirigidas hacia delante.

Movimiento: tirar de las escápulas hacia atrás y mantener hasta haber contado cinco.



2

Propósito: fortalecer los extensores de la espalda, estimular la respiración profunda, estirar los pectorales.

Posición: la misma que la figura 1, pero con las manos colocadas detrás de la cabeza.

Movimiento: empujar los codos hacia atrás, manteniendo al mismo tiempo las manos sobre la cabeza. Inspirar profundamente al realizar este movimiento y espirar al relajarse.



3

Propósito: fortalecer los extensores de la espalda.

Posición: boca abajo, con una almohada firme debajo del tórax y el abdomen. Brazos extendidos por detrás de la espalda, piernas extendidas con los dedos de los pies apoyados en el suelo.

Movimiento: levantar la cabeza y tronco superior, manteniendo el tórax contra la almohada, sostener hasta contar cinco.

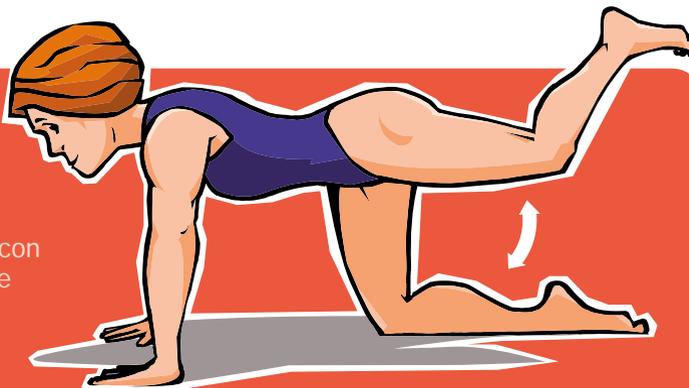


4

Propósito: fortalecer los extensores lumbares y de la cadera.

Posición: a gatas en el suelo. Apoyar el tronco sobre los brazos extendidos. Asegurarse de que la columna este recta.

Movimiento: levantar del suelo una pierna con la cadera extendida y la rodilla ligeramente flexionada sostener hasta contar cinco.



5

Propósito: fortalecer los músculos abdominales.

Posición: decúbito supino sobre una superficie dura. Talones contra el suelo, brazos cruzados sobre el abdomen.

Movimiento: levantar las dos piernas unos 25 - 30 cms, manteniendo las rodillas en extensión. Sostener hasta contar cinco. Asegurarse de que la columna no se despegue de la camilla o del suelo.



6

Propósito: fortalecer los extensores de la espalda. Mejorar el rango de movilidad de las caderas y las rodillas.

Posición: boca arriba, sobre una superficie dura.

Movimiento: levantar las rodillas y acercarlas al tórax todo lo posible, sostener hasta contar cinco. Asegurarse de que la columna no se despegue de la camilla o del suelo.



OFICINAS CENTRALES Y CENTRO ASISTENCIAL

Gremi Forners, 2
Polígono Son Castelló
07009 - Palma de Mallorca
Tel. 971 43 49 48

CLÍNICA MUTUA BALEAR

Bisbe Campins, 4
07012 Palma de Mallorca
Tel. 971 21 34 00

OFICINA PALMA

Rambla, 16 bajos
07003 Palma de Mallorca
Tel. 971 21 34 22

INCA

Avda. Antonio Maura, 115 A
(esquina canónigo Quetglas)
07300 Inca
Tel. 971 50 13 65

MANACOR

Balería, s/n (esq. Ronda Instituto)
07500 Manacor
Tel. 971 55 57 73

FELANITX

Plaza Arrabal, 6
07200 Felanitx
Tel. 971 58 01 62

MAÓ

San Sebastián, 60
07706 Maó
Tel. 971 36 79 17

EIVISSA

Murcia, 25
07800 Eivissa
Tel. 971 30 07 62

LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

Luis Doreste Silva, 64
35004 Las Palmas de G.C
Tel. 928 29 64 65

TENERIFE

Eliás Ramos, 4
Residencial Anaga,
Edificio Sovhispan
38001 Santa Cruz de Tenerife
Tel. 922 24 54 79

ARRECIFE DE LANZAROTE

El Isleño, 13
35500 Arrecife de Lanzarote
Tel. 928 81 08 69

PUERTO DE LA CRUZ

Centro Administrativo
Avda. Marqués de Villanueva
del Prado, s/n,
Centro Comercial La Cúpula.
Locales 98-99
38400 Puerto de la Cruz
Tel. 922 38 99 85

MADRID

Centro Administrativo
Asura 41C, local 1
28043 Madrid
Tel. 91 759 95 21

MÁLAGA

Centro Administrativo
C/ Martínez Campos, 16-1 º A
29001 Málaga
Tel. 952 21 66 10

CÁDIZ

Avda. de los Descubrimientos
Polígono Urbisur
(Edif. Las Redes), portal 1
11130 Chiclana de la Frontera
Tel. 956 49 74 05



MINISTERIO
DE EMPLEO
Y SEGURIDAD SOCIAL

SECRETARÍA DE ESTADO
DE LA SEGURIDAD SOCIAL

DIRECCIÓN GENERAL
DE ORDENACIÓN DE
LA SEGURIDAD SOCIAL

PLAN GENERAL DE ACTIVIDADES PREVENTIVAS
DE LA SEGURIDAD SOCIAL

MUTUA BALEAR

www.mutuabaleaar.es

www.elautonomo.es