



PUESTO DE TRABAJO: ORDENANZAS

TRASTORNOS MÚSCULO-ESQUELÉTICOS

La manipulación manual de cargas como el porteo de material y enseres es una tarea bastante frecuente en este sector, siendo responsable, en muchos casos, de la aparición de **fatiga física**, o bien de **lesiones músculo-esqueléticas**.

Entre los **factores de riesgo** de estos trastornos músculo-esqueléticos están el **levantamiento de cargas** (desde una altura desfavorable; con la espalda inclinada o girada; cargas con agarres desfavorables, peso excesivo o voluminosas), **empuje y arrastre de cargas** (aplicar una fuerza excesiva y a una altura desfavorable; amplias distancias de recorrido).



MEDIDAS PREVENTIVAS

- Evitar manipular cargas de más de 25 kg. (15 kg. si se trata de mujeres), ni de más de 5 kg en postura sentada. Si es posible, disminuir el peso de la carga, pedir ayuda en su defecto o utilizar ayudas mecánicas (carretillas, carros, etc.)
- Organizar las tareas de almacenamiento, de forma que los elementos más pesados se almacenen a la altura más favorable, dejando las zonas superiores e inferiores para los objetos menos pesados, etc.
- Realizar pausas adecuadas, preferiblemente flexibles, ya que las fijas y obligatorias suelen ser menos efectivas para aliviar la fatiga. Rotar las tareas, con cambios a actividades que no conlleven gran esfuerzo físico y que no impliquen la utilización de los mismos grupos musculares.
- Evitar aplicar fuerza manual excesiva en movimientos de prensa, flexión, extensión y rotación.
- Las tareas de manipulación manual de cargas se realizarán preferentemente encima de superficies estables, y donde el espacio de trabajo permita adoptar una postura de pie cómoda para una manipulación correcta.
- Evitar manipular cargas a nivel del suelo o por encima del nivel de los hombros, así como giros e inclinaciones del tronco. Es preferible manipular las cargas cerca del cuerpo, a una altura comprendida entre la altura de los codos y los nudillos. Si las cargas que se van a manipular se encuentran en el suelo o cerca del mismo, se seguirán las técnicas de manejo de cargas que permitan utilizar los músculos de las piernas más que los de la espalda.

Instrucciones para levantar una carga:

1 PLANIFICA EL LEVANTAMIENTO

➤ Sigue las indicaciones del embalaje acerca de los posibles riesgos de la carga: un centro de gravedad inestable, materiales corrosivos, etc.

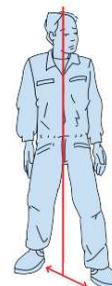
➤ Si no hay indicaciones en el embalaje, observa bien la carga (forma, tamaño, posible peso, zonas de agarre, posibles puntos peligrosos, etc.). Probar a alzar primero un lado.

➤ Ten prevista la ruta de transporte y el punto de destino final del levantamiento, retira los materiales que entorpezcan el paso.



2 COLOCA LOS PIES

3 ADOPTA LA POSTURA DE LEVANTAMIENTO



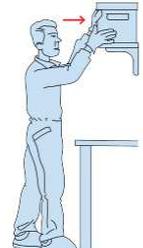
➤ Dobra las piernas manteniendo la espalda derecha. No flexiones demasiado las rodillas. Levántate suavemente, por extensión de las piernas.

4 AGARRE FIRME

5 EVITA LOS GIROS

6 CARGA PEGADA AL CUERPO

7 DEPÓSITO DE LA CARGA



➤ Sujeta firmemente la carga empleando ambas manos. Utiliza un agarre seguro.

➤ No gires el tronco ni adoptes posturas forzadas. Procura no efectuar giros. Es preferible mover los pies para adoptar la posición adecuada.

➤ Mantén la carga pegada al cuerpo durante todo el levantamiento.

➤ Si el levantamiento es desde el suelo hasta la altura de los hombros o más, apoya la carga a medio camino para poder cambiar el agarre.

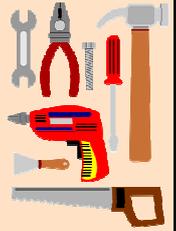
➤ Deposita la carga y después ajústala si es necesario.

Imagen: Cartel manipulación manual de cargas del INSHT.

MANIPULACIÓN DE MÁQUINAS Y/O HERRAMIENTAS MANUALES.

El uso de máquinas (fotocopiadoras, guillotinas, taladros, lijadoras, sierras,...) y herramientas (grapadoras, tijeras, alicates, martillos, llaves,...) es tan habitual en el trabajo, que en ocasiones se hace difícil recordar los peligros que entrañan. Una mala elección, un uso incorrecto o un mantenimiento indebido, son las principales causas que favorecen los accidentes.

Los principales **riesgos asociados** son: **Golpes y cortes** ocasionados por las propias herramientas durante el trabajo normal con las mismas o por despido de la propia herramienta o material trabajado; **Lesiones oculares por partículas** provenientes de los objetos que se trabajan y/o de la propia herramienta; **Atrapamientos** con partes móviles de las máquinas (taladros; al abrir las protecciones de las impresoras/fotocopiadoras debido al atasco de papel, reposición de tóner u otra circunstancia); **Esguinces por sobreesfuerzos** o gestos violentos.



MEDIDAS PREVENTIVAS

- Utilizar herramientas de buena calidad y con marcado CE.
- Seguir y respetar las instrucciones que establece el fabricante en el manual del equipo en cuanto a: puesta en servicio; utilización; manutención; instalación; montaje y desmontaje; reglaje; conservación y reparación. equipos de protección individual necesarios (guantes, gafas, mascarilla.)
- Utilizar cada máquina y cada herramienta exclusivamente para el uso que ha sido diseñada. Adiestramiento en el correcto uso de cada herramienta.
- Conservar las herramientas en buen estado, con un mantenimiento periódico, y almacenarlas en lugares adecuados y correctamente colocadas.
- No trabajar con herramientas estropeadas ni anular jamás un dispositivo de seguridad de una máquina o herramienta.
- El transporte de herramientas se debe realizar en cajas, bolsas o cinturones especialmente diseñados para ello, no debiéndose llevar en los bolsillos.
- Guardar los objetos cortantes o punzantes (herramientas, piezas, restos de material, etc.) en un lugar adecuado tan pronto como termines de utilizarlos.
- Vestir indumentaria adecuada, así como evitar portar accesorios (corbatas, cadenas, anillos, etc.) que puedan engancharse, enrollarse o ser atrapados en partes móviles de la máquina y/o herramienta. En el caso de pelo largo recogerlo.

RIESGO ELÉCTRICO.

Las causas por las que puede ocurrir un accidente eléctrico son por: **contactos con instalaciones eléctricas en mal estado**, uso de **máquinas o equipos eléctricos con aislamiento defectuoso**, **manipulación de cuadros eléctricos** durante el encendido y apagado de luces y cuidado del normal funcionamiento de las instalaciones, al realizar tareas de mantenimiento o reparaciones eléctricas.



MEDIDAS PREVENTIVAS

- No se llevaran a cabo trabajos de mantenimiento o reparaciones eléctricas sin estar capacitado/a y autorizado/a para ello.
- Para trabajar en instalaciones eléctricas: cortar todas las fuentes en tensión, bloquear los aparatos de corte, verificar la ausencia de tensión, poner a tierra y en cortocircuito todas las posibles fuentes de tensión, delimitar y señalar la zona de trabajo.
- Evitar la utilización de aparatos o equipos eléctricos en caso de lluvia o humedad cuando: los cables u otro material eléctrico atraviesen charcos, los pies pisen agua o alguna parte del cuerpo esté mojada.
- Las máquinas y herramientas manuales deben estar convenientemente protegidas frente al contacto eléctrico.
- Evitar realizar reparaciones provisionales. Los cables y enchufes eléctricos se deben revisar, de forma periódica, y sustituir los que se encuentren en mal estado. Utilizar cables-alargaderas que dispongan conductor de protección, así como bases y clavijas de enchufe normalizadas (dotadas de puesta a tierra).
- Revisar que la toma de corriente es adecuada a la herramienta y desconectar el enchufe de la fuente de energía al término de su utilización o pausa en el trabajo.
- Desconectar de la red eléctrica las herramientas y equipos antes de proceder a su limpieza, ajuste o mantenimiento.
- Antes de desconectar o desenchufar de la alimentación un equipo o máquina, apagarlo con su interruptor, y nunca desconectarlo tirando del cable sino cogiendo la clavija-conector y tirando de ella.

Normativa y documentación de referencia:

- [Ley 31/1995, de 8 de noviembre](#), de Prevención de Riesgos Laborales.
- [R.D. 39/1997, de 17 de enero](#), por el que se aprueba el Reglamento de los Servicios de Prevención.
- [R.D. 486/1997, de 14 de abril](#), por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo.
- [R.D. 487/1997, de 14 de abril](#), sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la manipulación manual de cargas que entrañe riesgos, en particular dorso lumbares, para los trabajadores.
- [R.D. 842/2002, de 2 de agosto](#), por el que se aprueba el Reglamento electrotécnico para baja tensión.
- [R.D. 614/2001, de 8 de junio](#), sobre disposiciones mínimas para la protección de la salud y seguridad de los trabajadores frente al riesgo eléctrico.
- [R.D. 1215/1997, de 18 de julio](#), por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud para la utilización por los trabajadores de los equipos de trabajo.
- [Guía técnica para la evaluación y prevención del riesgo eléctrico](#). INSHT.
- [Guía Técnica para la evaluación y prevención de los riesgos relativos a la Manipulación Manual de Cargas](#). INSHT.
- [NTP 391, NTP 392, y NTP 393](#): Herramientas manuales (I), (II) y (III): condiciones generales de seguridad. INSHT.