

PROTOCOLO DE MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

1. INTRODUCCIÓN:

La manipulación manual de cargas es una tarea bastante frecuente en muchos sectores de actividad, desde la industria pesada *hasta el sector sanitario*, pasando por todo tipo de industrias y servicios.

La manipulación manual de cargas es responsable, en muchos casos, de la aparición de fatiga física, o bien de lesiones, que se pueden producir de una forma inmediata o por la acumulación de pequeños traumatismos aparentemente sin importancia. Pueden lesionarse tanto los trabajadores que manipulan cargas regularmente como los trabajadores ocasionales.

Las lesiones más frecuentes son entre otras: **contusiones, cortes, heridas, fracturas y sobre todo lesiones músculo-esqueléticas**. Se pueden producir en cualquier zona del cuerpo, pero son más sensibles los miembros superiores, y la espalda, **en especial en la zona dorsolumbar**. Estas lesiones pueden ir desde un lumbago hasta alteraciones de los discos intervertebrales (hernias discales) o incluso fracturas vertebrales por sobreesfuerzo.

Estas lesiones, aunque no son lesiones mortales, pueden tener larga y difícil curación, y en muchos casos requieren un largo período de rehabilitación, originando grandes costes económicos y humanos, ya que el trabajador queda muchas veces incapacitado para realizar su trabajo habitual y su calidad de vida puede quedar deteriorada.

El protocolo de manipulación de cargas será de aplicación a cualquier trabajador, que tras la evaluación de riesgos en su puesto de trabajo se compruebe que manipula manualmente cargas, siempre que superen los 25 Kg de peso y aquellas mayores de 3 kg ante condiciones ergonómicas desfavorables (recogido esto en el REAL DECRETO 487/1997, de 14 de abril, publicado por el Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales de España).

2. DEFINICIÓN:

Manipulación manual de cargas

En la manipulación manual de cargas interviene el esfuerzo humano tanto de forma directa (**levantamiento, colocación**) como indirecta (**empuje, tracción, desplazamiento**). También es manipulación manual transportar o mantener la carga alzada. Incluye la sujeción con las manos y con otras partes del cuerpo, como la espalda, y lanzar la carga de una persona a otra. No será manipulación de cargas la aplicación de fuerzas como el movimiento de una manivela o una palanca de mandos.

¿Qué es una carga?

Se entenderá como carga cualquier objeto susceptible de ser movido. Incluye por ejemplo la manipulación de personas (*como los pacientes en un hospital*). Se considerarán también cargas los materiales que se manipulen, por ejemplo, por medio de una grúa u otro medio mecánico, pero que requieran aún del esfuerzo humano para moverlos o colocarlos en su posición definitiva.

3. EVALUACIÓN DEL RIESGO:

Se considera que la manipulación manual de toda carga que *pese más de 3 kg* puede entrañar un potencial riesgo dorsolumbar no tolerable, ya que a pesar de ser una carga bastante ligera, si se manipula en unas condiciones ergonómicas desfavorables (alejada del cuerpo, con posturas inadecuadas, muy frecuentemente, en condiciones ambientales desfavorables, con suelos inestables, etc.), podría generar un riesgo.

La manipulación manual de *cargas menores de 3 kg* también podrían generar riesgos de trastornos musculoesqueléticos en los miembros superiores debidos a esfuerzos repetitivos, **pero no estarían contemplados en el Real Decreto como tareas que generen riesgos dorsolumbares.**

Se debería realizar una evaluación de los riesgos debidos a las cargas que pesen más de 3 kg en las condiciones anteriormente señaladas.

Las **cargas que pesen más de 25 kg** muy probablemente constituyen un riesgo en sí mismas, aunque no existan otras condiciones ergonómicas desfavorables.

FACTORES DE RIESGO

Individuales:

- **Intrínsecos:** Falta de aptitud física, patología dorsolumbar previa y sobrepeso.
- **Extrínsecos:** Inadecuación de ropa, calzado... Insuficiencia de conocimientos y formación.
- **Otros:** Edad, sexo, otro empleo, hábitos como la actividad deportiva o el consumo de tabaco, el embarazo y otras actividades extraprofesionales como tareas del hogar, cuidado de niños, ancianos...

Laborales:

- **Características de la carga:** Las cargas representan riesgo cuando son muy pesadas, voluminosas o difíciles de sujetar, cuando su contenido corre riesgo de desplazarse, también cuando el aspecto exterior puede ocasionar lesiones al trabajador, en particular en caso de golpe.
- **Esfuerzo físico necesario:** Pueden acarrear lesiones cuando el esfuerzo es demasiado importante, cuando se realiza cuando el cuerpo está en una posición inestable...
- **Características del medio de trabajo:** Existe riesgo de lesión dorsolumbar cuando:
 - El suelo es irregular, resbaladizo, presenta desniveles.
 - Cuando el medio no permite la manipulación de la carga a una altura segura y postura correcta.
 - Vibraciones.
 - Temperatura, humedad, circulación del aire e iluminación inadecuadas.
- **Exigencias de la actividad:** esta puede entrañar riesgos cuando implique:
 - Esfuerzos físicos demasiados frecuentes o prolongados sobretodo con la columna dorsolumbar.
 - Distancias demasiado grandes de elevación, descenso o transporte.
 - Período insuficiente de reposo.

Mecanismos de acción y efectos sobre la salud

Los mecanismos que desencadenan estas alteraciones suelen ser estiramientos, roturas, roces o fricciones y presiones.

Pueden ser puntuales o persistentes.

Las alteraciones que más frecuentemente se asocian a la manipulación manual de cargas son *musculares*, *tendinosas* y *ligamentosas*, así como *articulares*.
Produciéndose:

- **Fatiga fisiológica.**
- **Muscular:** Contracturas, calambres y rotura de de fibras.
- **Tendinosa y ligamentosa:** Sinovitis, tenosinovitis, roturas, esguinces y bursitis.
- **Articular:** Artrosis, artritis, hernias discales.
- **Otros efectos:** Fracturas y fisuras, atropamientos nerviosos, trastornos vasomotores e incluso hernias.

4. PROTOCOLO MÉDICO ESPECÍFICO:

4.1. Historia Laboral:

- Datos de filiación.
- Exposición actual al riesgo: **teniendo en cuenta los factores de riesgo tanto individuales como laborales.**

RIESGOS:

- Levanta Coloca Empuja Tracciona Desplaza
- Si es repetitivo. ¿Con qué frecuencia? Horas/día:
- Riesgos obtenidos en la evaluación: Mínimo Mediano Alto
- Tiempo de permanencia (en años).
- Tiempo de exposición (Horas/día).
- Descripción detallada del puesto de trabajo (anexo II).

- Exposiciones anteriores (ANAMNESIS LABORAL):

Empresa	Actividad	Ocupación	Tiempo (meses)
Descripción del puesto de trabajo:			

4.2. Historia Clínica:

- Anamnesis.
- Exploración clínica general.
- Exploración clínica específica: ***sobre todo cuando el paciente manifieste alguna clínica de dolores articulares o de patología dorsolumbar se aplicará el cuestionario de síntomas osteomusculares y la exploración necesaria según patología, recogida en el anexo III.***

4.3. Estudios Complementarios:

- Se realizarán los estudios complementarios que el médico considere que son necesarios como es el caso de la respuesta cardiorrespiratoria al esfuerzo, pero ***no existe ningún estudio que se deba de realizar específicamente.***

4.4. Formación:

- La formación ***es básica*** para prevenir los daños en la salud de los trabajadores expuestos a la manipulación de cargas.
- Muchas de las lesiones que se producen se evitarían con una formación adecuada, previa a la manipulación manual de cargas.

5. CRITERIOS DE VALORACIÓN:

Después de la revisión de salud (inicial o periódica) en el trabajador/a se procederá a categorizarlo en uno de los siguientes grupos:

- **TRABAJADOR APTO SIN RESTRICCIONES:** El trabajador podrá desempeñar su tarea habitual sin ningún tipo de restricción física ni laboral, siempre y cuando el trabajo se ajuste a la normativa legal en cuanto a Seguridad y Salud en el trabajo y haya recibido la información adecuada sobre los riesgos y los daños derivados de su trabajo.
- **TRABAJADOR APTO CON RESTRICCIONES :** Tienen por objeto lograr la rehabilitación y recuperación laboral del trabajador que lo precise y muy especialmente la integración del profesional minusválido.

Las restricciones podrán ser personales y/o laborales:

- ❖ **Personales:** Implica obligatoriedad de realizar las medidas higiénico-sanitarias prescritas por el médico para salvaguardar su salud y prevenir agravamientos de una afección anterior.

- ❖ **Laborales:**

- **Adaptativas:** Implican la adaptación del entorno laboral al trabajador para la realización íntegra de las tareas propias de su puesto de trabajo.
- **Restrictivas:** Existe prohibición de realizar total o parcialmente tareas muy concretas y específicas de su puesto de trabajo.

- **TRABAJADOR NO APTO:** Calificación que recibe el trabajador cuando el desempeño de las tareas impliquen serios problemas de salud, o ésta imposibilite la realización de las mismas, no siendo posible la aplicación de calificación de apto con restricciones.
- **EN OBSERVACIÓN:** Calificación que recibe el trabajador que está siendo sometido a estudio y/o vigilancia médica a fin de determinar su grado de capacidad, valorando además su nivel de formación en relación con los otros riesgos de su puesto de trabajo.