

Riesgos generados en la manipulación de cargas en el sector docente



La manipulación manual de cargas es una tarea bastante frecuente en determinadas actividades docentes. La manipulación de cargas se realiza de una manera repetitiva en las clases de alumnos de Educación Infantil (entendiendo a los alumnos como cargas). Otra actividad donde se manipulan cargas es en las clases de Educación Física (transporte de materia). También

se da de manera más aislada en laboratorios y talleres, así como en clase (desplazamiento de mobiliario cuando se va a realizar alguna actividad), cocinas, etc.

Entenderemos por carga, pues, cualquier objeto susceptible de ser movido cuyo peso exceda de 3 kg., y por manipulación manual de cargas cualquier operación de transporte o sujeción de una carga por parte de uno o varios trabajadores, entendiéndose por operación el conjunto de acciones de levantamiento, colocación, empuje, tracción, transporte o desplazamiento, pudiendo considerar el almacenamiento como fin de este proceso.

RIESGOS DE LA MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

La manipulación manual de cargas es responsable, en muchos casos, de la aparición de:

- Fatiga física.
- Lesiones que se pueden producir de una forma inmediata.
- Acumulación de pequeños traumatismos, aparentemen-

te sin importancia, hasta producir lesiones crónicas.

Las lesiones más frecuentes son:

- Contusiones.
- Cortes y heridas.
- Fracturas
- 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 dorso-lumbar. La lesiones dorso-lumbares pueden variar desde un lumbago a alteraciones de los discos intervertebrales (hernias discales) o incluso fracturas vertebrales por sobreesfuerzo.

FACTORES DE RIESGO

1. Características de la carga: La manipulación manual de una carga puede presentar un riesgo, en particular dorso-lumbar, en los casos siguientes:
 - Si la carga es demasiado pesada o demasiado grande. A modo de indicación general, el peso máximo que se recomienda no sobrepasar (en condiciones ideales de manipulación) es de 25 kg . No obstante, si la población expuesta son mujeres, trabajadores jóvenes o mayores, o si se quiere proteger a la mayoría de la población, no se deberían manejar cargas superiores a 15 kg .
 - Si es voluminosa o difícil de sujetar.
 - Si está en equilibrio inestable o su contenido corre el riesgo de desplazarse.
 - Si está colocada de tal modo que debe sostenerse o manipularse a distancia del tronco o con torsión o inclinación del mismo.
 - Si la carga, debido a su aspecto exterior o a su consistencia, puede ocasionar lesiones al trabajador, en particular en caso de golpe.

2. Esfuerzo físico necesario para mover la carga: Un esfuerzo físico puede entrañar un riesgo, en particular dorso-lumbar, en los casos siguientes:

- Si es demasiado intenso.
- Si no puede realizarse más que por un movimiento de torsión o de flexión del tronco.
- Si puede ocasionar un movimiento brusco de la carga.
- Si se realiza mientras el cuerpo está en posición inestable.
- Si se trata de alzar o descender la carga con necesidad de modificar el agarre.



3. Exigencias de la actividad: La actividad puede entrañar riesgo, en particular dorso-lumbar, cuando implique una o varias de las exigencias siguientes:

- Esfuerzos físicos demasiado frecuentes o prolongados en los que intervenga en particular la columna vertebral.
- Período insuficiente de reposo fisiológico o de recuperación.
- Distancias demasiado grandes de elevación, descenso o transporte.
- Ritmo impuesto por un proceso que el trabajador no pueda modular.

4. Factores individuales: Constituyen factores individuales de riesgo:

- La falta de aptitud física para realizar las tareas en cuestión.
- La inadecuación de las ropas, el calzado u otros efectos personales que lleve el trabajador.
- La insuficiencia o inadaptación de los conocimientos o de la formación.
- La existencia previa de patología dorso-lumbar.

5. Características del medio de trabajo: Las características del medio de trabajo pueden aumentar el riesgo, en particular dorso-lumbar, en los casos siguientes:

- Si el espacio libre, especialmente vertical, resulta insuficiente para el ejercicio de la actividad de que se trate.

- Si el suelo es irregular y, por tanto, pueda dar lugar a tropiezos o bien es resbaladizo para el calzado que lleve el trabajador.
- Si la situación o el medio de trabajo no permiten al trabajador la manipulación manual de cargas a una altura segura y en una postura correcta.
- Si el suelo o el plano de trabajo presentan desniveles que implican la manipulación de la carga en niveles diferentes.
- Si el suelo o el punto de apoyo son inestables.
- Si la temperatura, humedad o circulación del aire son inadecuadas.
- Si la iluminación no sea adecuada.
- Si exista exposición a vibraciones.

FORMACIÓN E INFORMACIÓN

Los riesgos de lesiones debidos a la manipulación manual de cargas aumentan cuando los trabajadores no tienen la formación e información adecuadas para la realización de estas actividades de una forma segura.

El empresario debe proporcionar los medios apropiados para que los trabajadores reciban esta formación e información en:

- El uso correcto de las ayudas mecánicas y la utilización segura de las mismas.
- Factores que están presentes en la manipulación y de la forma de prevenir los riesgos debidos a ellos.
- Uso correcto del equipo de protección individual.
- Formación y entrenamiento en técnicas seguras para la manipulación de las cargas.
- Realizar levantamientos espaciados. •



Imma Badia Camprubí
Secretaria de Salud Laboral
FEUSO

