



Sobreesfuerzos

Fichas y normas básicas de seguridad y salud

● **Definición:** Desequilibrio que se produce entre la capacidad física de un operario y las exigencias de la tarea.

Medidas preventivas

Siempre que sea posible la manipulación de cargas se efectuará mediante la utilización de equipos mecánicos.

Por equipo mecánico se entenderá en este caso no sólo los específicos de manipulación, como carretillas automotrices, puentes-grúa, etc., sino cualquier mecanismo que facilite el movimiento de las cargas, como:

- Carretillas manuales
- Transportadores
- Aparejos para izar
- Cadenas
- Cables

- Cuerdas
- Poleas, etc.

y siempre cumpliendo los requisitos de seguridad exigibles a cada uno.

En caso de que la manipulación se deba realizar manualmente se tendrán en cuenta las siguientes normas:

- Mantener los pies separados y firmes apoyados.
- Doblar las rodillas para levantar la carga del suelo, y mantener la espalda recta.
- No levantar la carga por encima de la cintura en un solo movimiento.
- No girar el cuerpo mientras se

transporta la carga.

- Mantener la carga cercana al cuerpo , así como los brazos, y éstos lo más tensos posible.
- Finalmente , si la carga es excesiva, pedir ayuda a un compañero.

Como medidas complementarias puede ser recomendable la utilización de cinturones de protección (abdominales), fajas, muñequeras, etc