



**¿Qué riesgos tienes...**  
cuando levantas cargas...

# Recomendaciones de seguridad

¡¡¡¡ NO TE CARGUES !!!!



## CONSEJOS PRÁCTICOS PARA UNA CORRECTA MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

### 1- Organización. No malgastes tu energía inútilmente

Evalúa la carga a transportar observando aristas, clavos, peso, antes de cogerla, y piensa también antes donde la vas a depositar. Mira si está libre de obstáculos el camino a recorrer hasta el lugar de destino de la carga.

### 2- Tu cuerpo es una balanza. También cumple con la “ley de la palanca”.

- Apoya los pies firmemente separados a una distancia aproximada de unos 50 cm. uno del otro.
- Flexiona las piernas para coger la carga del suelo, manteniendo en todo momento la espalda recta.
- Levante el peso con la fuerza de las piernas.
- Levanta la carga, manteniendo los brazos pegados al cuerpo.
- Lleva la carga lo más pegada al cuerpo.

### 3- Nunca realices sobreesfuerzos. ¡¡¡Te romperás!!!

- No levantes la carga pesada por encima de la cintura en un solo movimiento.
- Nunca gires el tronco mientras sostienes una carga pesada, gira tus pies, manteniendo siempre la espalda recta.
- No adoptes posturas forzadas durante la manipulación manual de cargas.

### 4- Trabaja en equipo. “Hoy por mí, mañana por ti”.

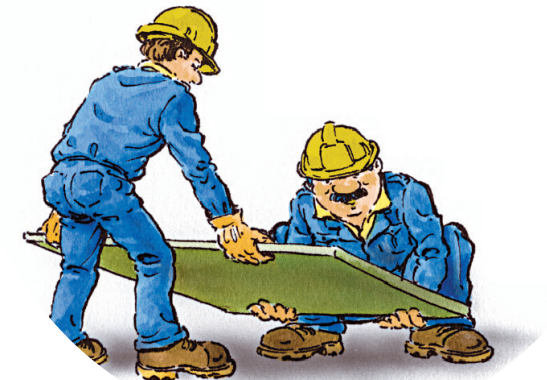
No dudes en pedir ayuda a un compañero, siempre que lo creas necesario para levantar cargas pesadas o de grandes dimensiones.

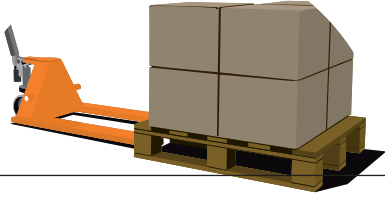
### 5- Usa la protección adecuada.

- Para evitar golpes y fracturas por caídas de material pesado en tus pies, utiliza calzado de seguridad adecuado.
- Utiliza faja dorso lumbar, siempre bajo prescripción médica. Al manipular objetos con aristas cortantes, o materiales que quemen ó sean corrosivos, utiliza guantes de seguridad adecuados.
- Coge la carga utilizando toda la palma de la mano, no uses solamente las puntas de los dedos.

### 3- Recuerda que mañana debes regresar al trabajo

- No manipules cargas por encima de la cabeza.
- Utiliza las ayudas mecánicas siempre que sea posible previa formación y capacitación.





# Riesgos en...

## Red de Centros

### **Secretaría General de la OISS**

Dirección: Velázquez, 105-1º 28006 Madrid (España)  
Tel.: (34) 91 561 17 47 y 91 561 19 55  
Fax.: (34) 91 564 56 33  
E-mail: sec.general@oiss.org

### **Centro Acción Regional Cono Sur. Sede en Buenos Aires**

Director: D. Carlos Garavelli.  
Dirección: C/ Sarmiento, 1136. Buenos Aires (Argentina)  
Tel.: (5411) 4381 8473 / 4381 5344  
Fax: (5411) 4381 5312  
E-mail: conosur@oiss.org.ar

### **Centro Regional de la OISS en Colombia y Área Andina. Sede en Bogotá.**

Directora: D<sup>a</sup>. Gina Magnolia Riaño Barón  
Dirección: Calle 45 No. 54-18 Bogotá (Colombia)  
Tel.: (571) 2 21 03 55  
Fax.: (571) 2 21 36 07  
E-mail: oisscolombia@gmail.com

### **Centro de Acción Regional de la OISS para Centroamérica y Caribe. Sede en San José de Costa Rica**

Director: D. Francis Zúñiga Gonzalez.  
Dirección: Zapote, Urbanización Montealegre, "Parque Los Mangos" 100 mts. Sur, casa esquinera blanca con verjas grises.  
Apartado 377-2010. Zapote, San José, Costa Rica  
Tel.: (506) 22839318 / (506) 22839320  
Fax.: (506) 22807068  
E-mail: info@oiss-cr.org

### **Delegación Regional de la OISS en Bolivia. Sede en La Paz**

Director: D. Juan Carlos Auza Catalano  
Dirección: Avda. 6 de Agosto, n° 2455 - Edificio Hilda  
Piso 5º La Paz (Bolivia)  
Tel.: (5912) 244 38 83  
Fax: (5912) 244 37 35  
E-mail: delegacion@oiss.org.bo

### **Delegación Nacional de la OISS en Chile**

Director: D. Hugo Cifuentes Lillo.  
Dirección: Agustinas n° 1022 - Oficina 728. Santiago (Chile)  
Tel.: (562) 696.63.39  
Fax.: (562) 671.37.68  
E-mail: oisschile@oiss.cl

### **Representación Nacional de la OISS en Brasil**

Dirección: Setor de Autarquias Sul (SAS), Quadra 2, Bloco "O", Edifício do INSS, DIRSAT, sétimo andar, sala 708 - CEP 70.070-020 (novo endereço) BRASÍLIA (DF), BRASIL  
Tel.: + 55 (61) 3313-4376  
Fax: + 55 (61) 3313-4321  
Email: baldur.schubert@previdencia.gov.br

