	Título: <b>PROCEDIMIENTO Manejo Manual de Cargas “MMC”</b>	
AREA: SVP S.A DE C.V S.A. de C.V.		Página: 1
Fecha de Actualizacion: Febrero 2024	Fecha modificación:	Fecha de Vigencia: Enero 2034

## **Procedimiento Manejo Manual de Cargas MMC**

**SVP S.A DE C.V S.A. de C.V.**



Título: **PROCEDIMIENTO Manejo Manual de Cargas “MMC”**

AREA: SVP S.A DE C.V S.A. de C.V.

Página: 2

Fecha de Actualizacion: Febrero 2024


Fecha modificación:

Fecha de Vigencia: Enero 2034

### Procedimiento de MANEJO MANUAL DE CARGAS

		Fecha	Firmas
Aprobado por	Bessy Guevara	Febrero 2024	
Derechos de autor:	Este manual es propiedad de SVP S.A DE C.V S.A. de C.V. y es para uso interno únicamente. La información contenida es confidencial, no puede ser duplicada o divulgada fuera de la Organización, sin previa autorización de la Organización.		

Versión	Fecha	Cambios al documento	Responsable

		Título: <b>PROCEDIMIENTO Manejo Manual de Cargas “MMC”</b>	
AREA: SVP S.A DE C.V S.A. de C.V.		Página: 3	
Fecha de Actualizacion: Febrero 2024	Fecha modificación:	Fecha de Vigencia: Enero 2034	

#### A. Objetivo

El objeto de este procedimiento es establecer las rutinas básicas para la correcta manipulación de cargas que implican riesgos, a fin de garantizar la correcta manipulación de estas y velar por la seguridad y bienestar del personal

#### B. Alcance

**b.1 Definición del alcance:** Este procedimiento forma parte del Programa de Prevención de Riesgos Ocupacionales de Servicios Técnicos SVP S.A de C.V, se aplicará en todos los Centros y Servicios de proporcionados a los clientes.

**b.2 Personal afectado:** Este procedimiento afecta a todos los trabajadores y Subcontratistas de Servicios Técnicos SVP S.A de C.V


#### C. Definiciones y Elementos Principales en el Proceso

- **Carga:** se entenderá como carga cualquier objeto susceptible de ser movido. Incluye por ejemplo la manipulación de personas (como los pacientes en un hospital) y la manipulación de animales en una granja o en una clínica veterinaria. 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.
- **Manipulación manual de cargas:** se entenderá por manipulación manual de cargas, cualquier operación de transporte o sujeción de una carga por parte de uno o varios trabajadores, como el levantamiento, la colocación, el empuje, tracción o el desplazamiento, que por sus características o condiciones ergonómicas inadecuadas entrañe riesgos, en particular dorsolumbares, para los trabajadores.
- **Manipulación manual de cargas que puedan ocasionar riesgos en particular dorso-lumbares:** 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 podría generar riesgos de trastornos musculoesqueléticos en los miembros superiores debidos a esfuerzos repetitivos, pero no estarían contemplados en este Real Decreto como tareas que generen riesgos dorsolumbares.

#### D. Referencias normativas.

##### Normativa NACIONAL

- Reglamento General de Prevención de Riesgos en los Lugares de Trabajo El Salvador (Decreto 89)
- Código de Trabajo: Artículos 314, 315

		Título: <b>PROCEDIMIENTO Manejo Manual de Cargas “MMC”</b>	
AREA: SVP S.A DE C.V S.A. de C.V.		Página: 4	
Fecha de Actualizacion: Febrero 2024	Fecha modificación:	Fecha de Vigencia: Enero 2034	


## E. Descripción del procedimiento Manejo Manual de Cargas ( MMC)

### E.1 Límites de fuerza o carga recomendados que se han de tener en cuenta en la Manipulación Manual de cargas

- Peso máximo en condiciones ideales:
  - 25 kg. en general
  - 15 kg. para mujeres, trabajadores jóvenes o mayores, o si se quiere proteger a la mayoría de la población
- Peso máximo en condiciones especiales:
  - 40 kg. trabajadores sanos y entrenados, manipulación esporádica y en condiciones seguras (evitar si se puede: utilizar grúas, elevadores, etc.)
- Para fuerzas de empuje o tracción, como indicación general no se deberán superar los siguientes valores:
  - Para poner en movimiento una carga: 25 kg.
  - Para mantener una carga en movimiento: 10 kg.
- Peso máximo en posición sentada:
  - 5 kg. en general

### E.2 Factores que se han de tener en cuenta previo a la manipulación manual de cargas

- Evitar la manipulación Manual de Cargas.
  - Automatización/mecanización de los procesos
  - Paletización, grúas, carretillas elevadoras, cintas transportadoras. Utilización de equipos mecánicos controlados de forma manual
  - Carretillas, carros, plataformas elevadoras. PROCEDIMIENTO PPRL-100
  - Eliminar la necesidad del manejo de cargas y/o facilitar la implantación de equipos mecánicos de ayuda
- Reducir o rediseñar la carga.
  - Disminuir el peso de la carga.
  - Modificar el tamaño, los agarres y/o la distribución del peso de la carga.
  - Colocar adecuadamente la carga.
  - Disminuir las distancias recorridas.
  - Una carga demasiado ancha obliga a mantener posturas forzadas de los brazos y no permite un buen agarre (no superar los 60 cm)
  - Una carga demasiado profunda aumenta las fuerzas compresivas de la columna vertebral (no superar 50 cm)
  - Una carga demasiado alta puede entorpecer la visibilidad aumentando el riesgo de tropiezos (no superar 60 cm)
- Proporcionar ayuda.
  - Equipos de ayuda para la manipulación (mejorar posturas o reducir el esfuerzo): Carros, herramientas de ayuda, mesas elevadoras, transpaletas.
  - Manipulación en equipo.
  - Uso de calzado y ropa adecuados.

		Título: <b>PROCEDIMIENTO Manejo Manual de Cargas “MMC”</b>	
AREA: SVP S.A DE C.V S.A. de C.V.		Página: 5	
Fecha de Actualizacion: Febrero 2024	Fecha modificación:	Fecha de Vigencia: Enero 2034	

- Organización de trabajo.
  - Permitir periodos de descanso.
  - Dejar la mayor autonomía posible en el ritmo de trabajo.
  - Facilitar todos los cambios necesarios: frecuencia, peso y características de la carga, ayudas mecánicas, condiciones ambientales, equipamiento del trabajador, desplazamiento de carga, etc.
  - Almacenar la carga a la altura de las caderas para que el trabajador no tenga que agacharse
  - Utilizar repisas, estanterías o plataformas de carga que estén a una altura adecuada
  - Cargar las tarimas de manera que los artículos pesados estén en torno a los bordes de la tarima, no en el centro; de esta manera, el peso estará distribuido por igual en la tarima; hay que tener cuidado de que los artículos no se caigan con facilidad de la tarima y lesionen a alguien.
  
- Mejora del entorno de trabajo.
  - Orden y limpieza.
  - Evitar desniveles, escaleras y limitaciones de espacio.
  - Realizar un correcto mantenimiento de los equipos de ayuda para la manipulación.
  - Mejora de las características del suelo y del calzado.
  - Mantener una adecuada iluminación y ambiente térmico. Tener en cuenta las posibles vibraciones
  - Mantener todas las cargas frente al cuerpo.
  - Dejar espacio suficiente para que todo el cuerpo pueda girar.


### E.3 Equipo de Protección Personal (EPI)

- Casco de seguridad.
- Calzado de seguridad con puntera reforzada.
- Guantes de seguridad para trabajos mecánicos.
- Cinturón lumbar (en función de cada caso).

### E.3 Equipo Necesarios para el Transporte de Manual de Carga

Los equipos de manipulación de cargas dependen mucho del tipo de producto que se va a manipular, transportar o elevar; entre los equipos más utilizado en general son los siguientes

- Bobinas
- Rollos
- Cajas,
- Canastas, canecas,
- Tambores
- Sacos,
- Empujadores
- Arrastradores y
- Equipo manipulador de tambores

		Título: <b>PROCEDIMIENTO Manejo Manual de Cargas “MMC”</b>	
AREA: SVP S.A DE C.V S.A. de C.V.		Página: 6	
Fecha de Actualizacion: Febrero 2024	Fecha modificación:	Fecha de Vigencia: Enero 2034	

#### E.4 Rutina de Manipulación y Métodos Para Levantar la carga

Se recomienda manipular las cargas cerca del cuerpo, a una altura comprendida entre la altura de los codos y los nudillos, y de esta forma disminuye la tensión en la zona lumbar.

Si las cargas que se van a manipular se encuentran en el suelo o cerca del mismo, se utilizarán las técnicas de manejo de cargas que permitan utilizar **los músculos de las piernas más que los de la espalda**.

##### E.4.1 Planificar el levantamiento

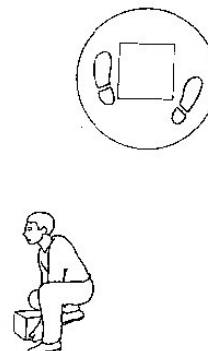
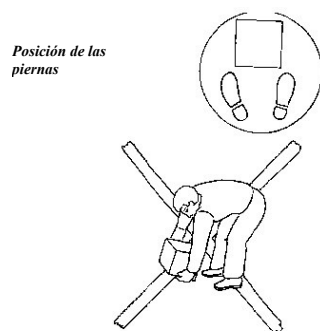
- Utilizar las ayudas mecánicas precisas. Siempre que sea posible se deberán utilizar ayudas mecánicas.
- Seguir las indicaciones que aparezcan en el embalaje acerca de los posibles riesgos de la carga, como pueden ser un centro de gravedad inestable, materiales corrosivos, etc.
- Si no aparecen indicaciones en el embalaje, observar bien la carga, prestando especial atención a su forma y tamaño, posible peso, zonas de agarre, posibles puntos peligrosos, etc. Probar a alzar primero un lado, ya que no siempre el tamaño de la carga ofrece una idea exacta de su peso real.
- Solicitar ayuda de otras personas si el peso de la carga es excesivo o se deben adoptar posturas incómodas durante el levantamiento y no se puede resolver por medio de la utilización de ayudas mecánicas.
- Tener prevista la ruta de transporte y el punto de destino final del levantamiento, retirando los materiales que entorpezcan el paso.
- Usar el EPI adecuado

##### E.4.2.-Colocación de los pies

Separar los pies para proporcionar una postura estable y equilibrada para el levantamiento, colocando un pie más adelantado que el otro en la dirección del movimiento.

Incorrecto

Correcto



Acérquese al objeto. Cuanto más pueda aproximarse al objeto, con más seguridad lo levantará.

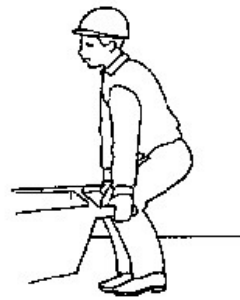
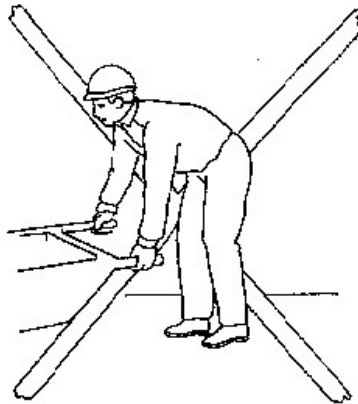
#### E.4.3 Adoptar la postura de levantamiento

Doblar las piernas manteniendo en todo momento la espalda derecha y mantener el mentón metido. No flexionar demasiado las rodillas. No girar el tronco ni adoptar posturas forzadas.

Incorrecto

Correcto

*Posición de la  
espalda y del  
cuerpo*



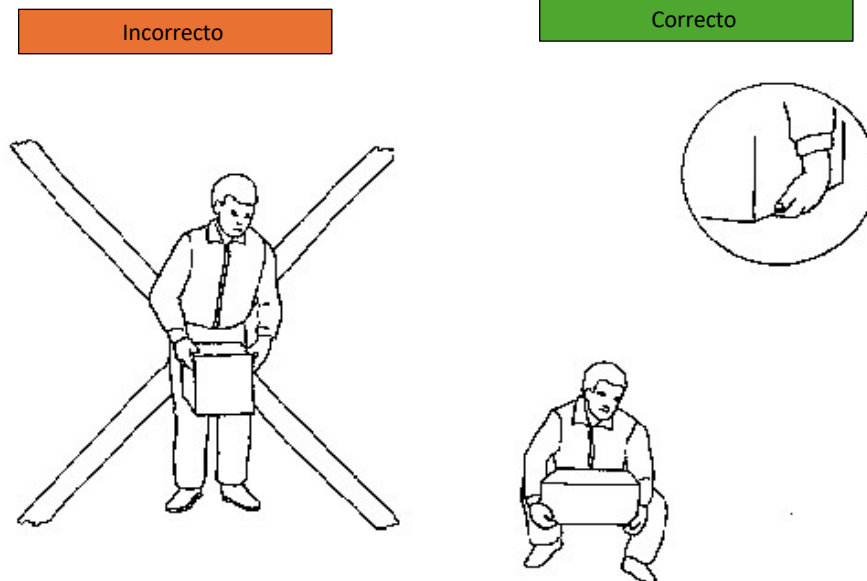
El objeto debe levantarse cerca del cuerpo, de otro modo los músculos de la espalda y los ligamentos están sometidos a tensión, y aumenta la presión de los discos intervertebrales.

#### E.4.4 Agarre Firme

Sujetar firmemente la carga empleando ambas manos y pegarla al cuerpo. El mejor tipo de agarre sería un agarre en gancho, pero también puede depender de las preferencias individuales, lo importante es que sea seguro. Cuando sea necesario cambiar el agarre, hacerlo suavemente o apoyando la carga, ya que incrementa los riesgos.

Trate de agarrar firmemente el objeto, utilizando totalmente ambas manos, en ángulo recto con los hombros. Empleando sólo los dedos no podrá agarrar el objeto con firmeza.

***Posición de los  
brazos y  
sujeción***



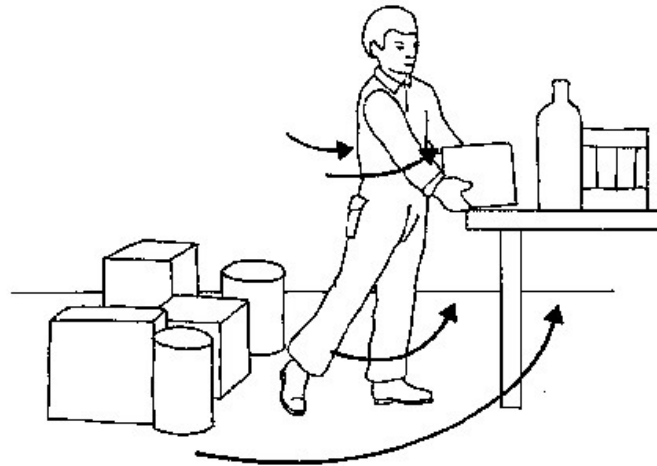
**E.4.5 .-Levantamiento Suave**

- Levantarse suavemente, por extensión de las piernas manteniendo la espalda derecha.
- No dar tirones a la carga ni moverla de forma rápida o brusca. PROCEDIMIENTO PPRL-100

**E.4.6 .-Evitar giros**

- Procurar no efectuar nunca giros, es preferible mover los pies para colocarse en la posición adecuada.
- Cuando se gira el cuerpo al mismo tiempo que se levanta un peso, aumenta el riesgo de lesión de la espalda.
- Coloque los pies en posición de andar, poniendo ligeramente uno de ellos en dirección del objeto.
- Levántelo, y desplace luego el peso del cuerpo sobre el pie situado en la dirección en que se gira.



**Correcto***Levantamiento  
hacia un lado*

Cuando se gira el cuerpo al mismo tiempo que se levanta un peso, aumenta el riesgo de lesión de la espalda. Coloque los pies en posición de andar, poniendo ligeramente uno de ellos en dirección del objeto. Levántelo, y desplace luego el peso del cuerpo sobre el pie situado en la dirección en que se gira.

Mantener la carga pegada al cuerpo durante todo el levantamiento

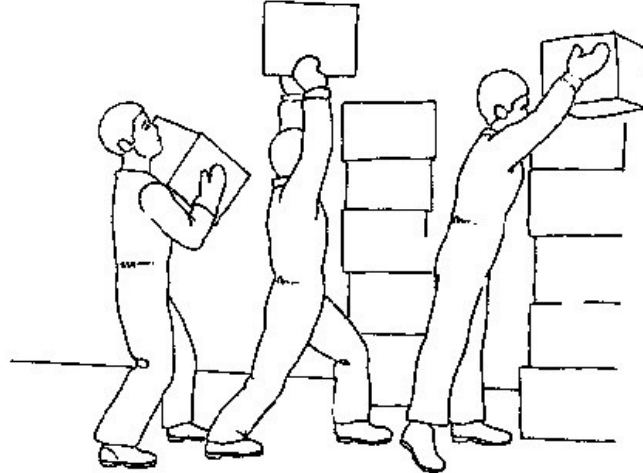
#### E.4.7 -Depositar la carga

##### LEVANTAMIENTO POR ENCIMA DE HOMBRO

- Si el levantamiento es desde el suelo hasta una altura importante, por ejemplo la altura de los hombros o más, apoyar la carga a medio camino para poder cambiar el agarre.
- Depositar la carga y después ajustarla si es necesario o realizar levantamientos espaciados.
- Si tiene que levantar algo por encima de los hombros, coloque los pies en posición de andar. Levante primero el objeto hasta la altura del pecho. Luego, comience a elevarlo separando los pies para poder moverlo, desplazando el peso del cuerpo sobre el pie delantero.
- La altura del levantamiento adecuada para muchas personas es de 70-80 centímetros. Levantar algo del suelo puede requerir el triple de esfuerzo.

Correcto

*Levantamiento  
por encima de  
los hombros*

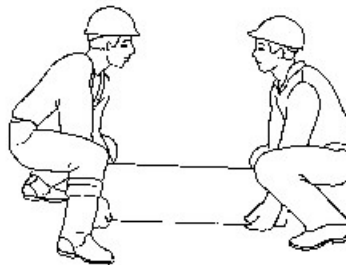


#### LEVANTAMIENTO CON OTROS

Las personas que a menudo levantan cosas conjuntamente deben tener una fuerza equiparable y practicar colectivamente ese ejercicio. Los movimientos de alzado han de realizarse al mismo tiempo y a la misma velocidad.

Correcto

*Levantamiento  
con otros*



## PORTE

Las operaciones de porte repercuten sobre todo en la parte posterior del cuello y en los miembros superiores, en el corazón y en la circulación. Lleve los objetos cerca del cuerpo. De esta manera, se requiere un esfuerzo mínimo para mantener el equilibrio y portar el objeto. Los objetos redondos se manejan con dificultad, porque el peso está separado del cuerpo. Cuando se dispone de buenos asideros, se trabaja más fácilmente y con mayor seguridad. Distribuya el peso por igual entre ambas manos.

Incorrecto

Correcto

### Porte



Las operaciones de porte son siempre agotadoras. Compruebe si el objeto puede desplazarse mediante una correa transportadora, sobre ruedas o un carrito. Compruebe que no trata de desplazar un objeto demasiado pesado para usted, si existen asideros adecuados, si éstos se encuentran a la distancia apropiada, si hay sitio para levantar y portar el objeto, si no está resbaladizo el piso, si no hay obstáculos en su camino y si el alumbrado es suficiente. A menos que estén bien concebidos, los escalones, las puertas y las rampas son peligrosos.