



módulo de
capacitación

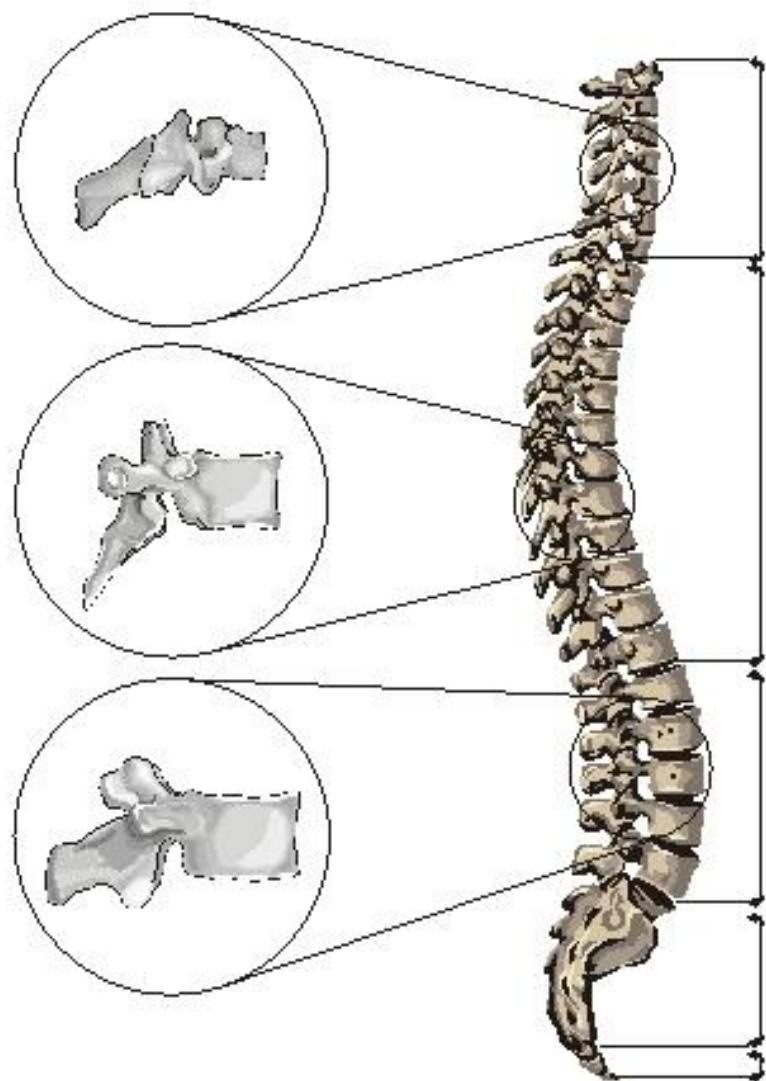


**PREVENCIÓN
A.R.T.**



**RIESGO
ERGONÓMICO**

LA COLUMNA VERTEBRAL



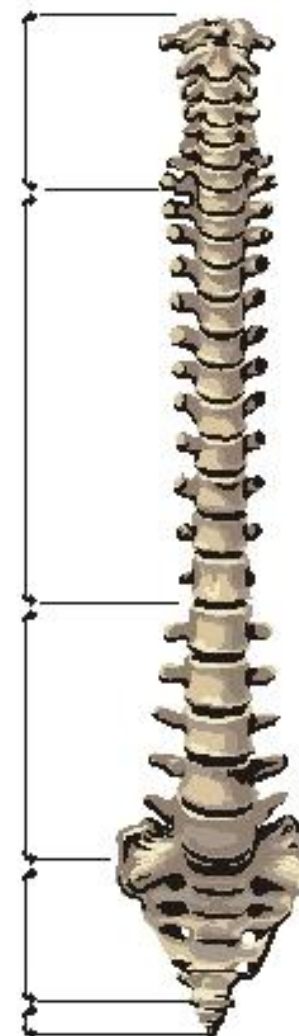
**Vértebras
Cervicales**

**Vértebras
Dorsales**

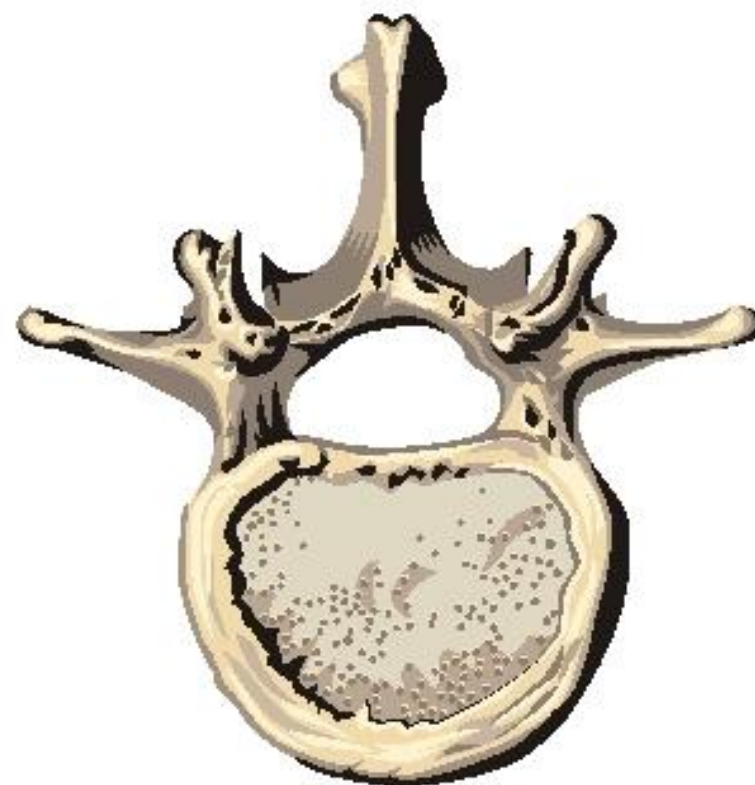
**Vértebras
Lumbares**

**Vértebras
Sacras**

**Vértebras
Coxígeas**



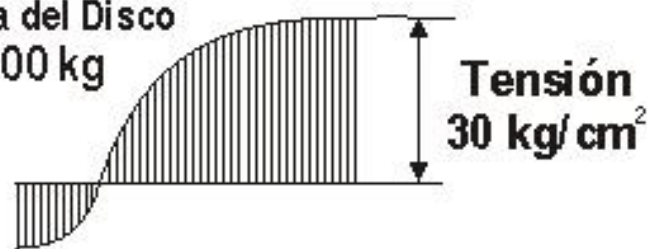
DETALLE DE LA VERTEBRA



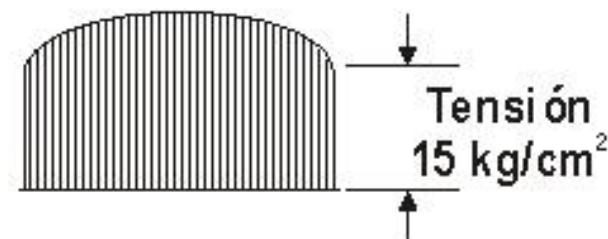
LA COLUMNA VERTEBRAL



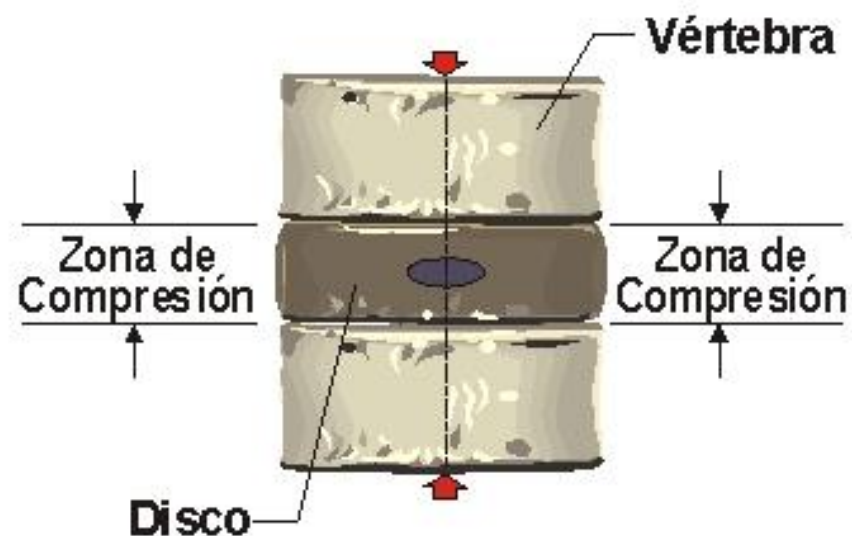
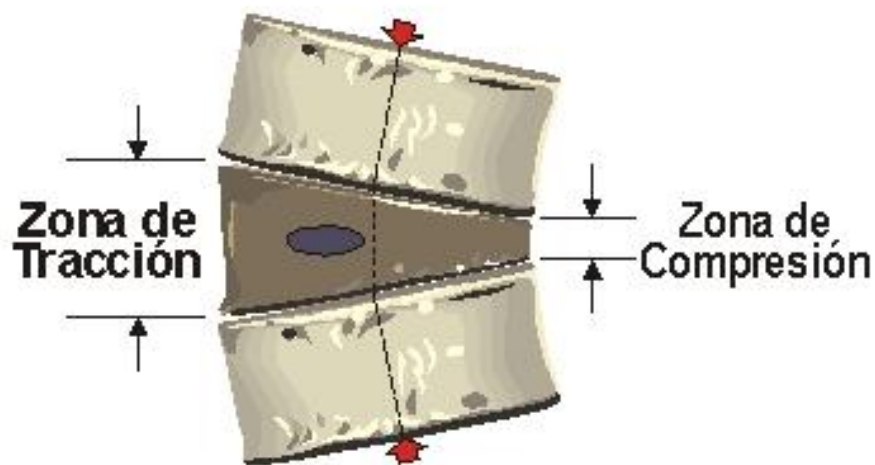
Carga del Disco
500 kg



Tensión
30 kg/cm²

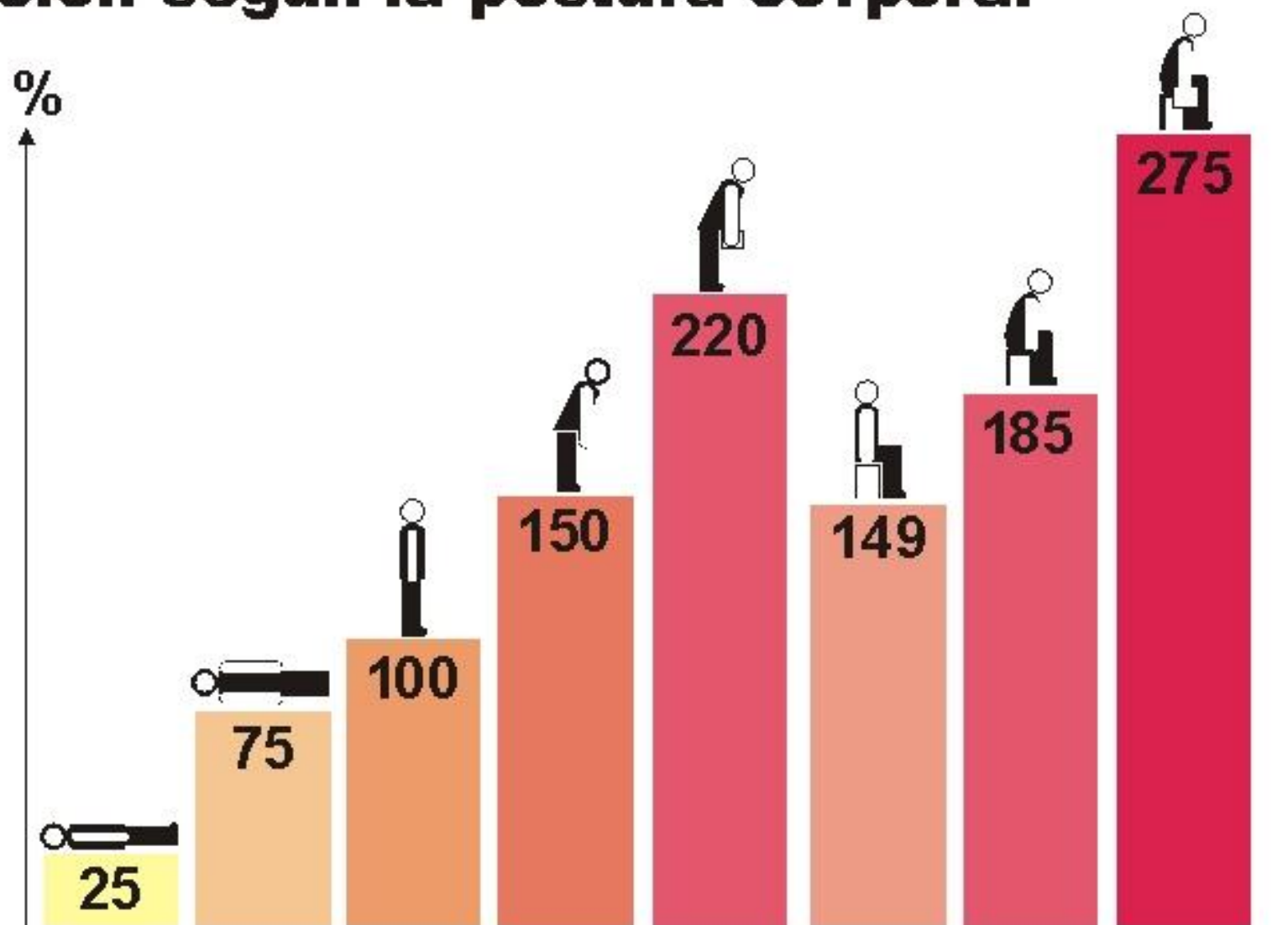


Tensión
15 kg/cm²



CARGAS SOBRE LA COLUMNA VERTEBRAL

Variación según la postura corporal



DOLOR DE ESPALDA

Factores de Riesgo

■ Manipulación de objetos

Levantar
Empujar y Tirar
Transportar

■ Movimientos del cuerpo

Agacharse
Torcerse
Estirarse

■ Cargas Excesivas

■ Posiciones prolongadas de sentado o parado

■ Vibraciones

■ Resbalones y caídas



MANEJO MANUAL DE CARGAS



1. MANEJO MANUAL DE CARGAS por un solo individuo



- **Estudiar el movimiento a realizar.**



- **Levantar la carga en la posición correcta.**

- **Llevar la carga en la forma adecuada.**



- **Economizar esfuerzos.**



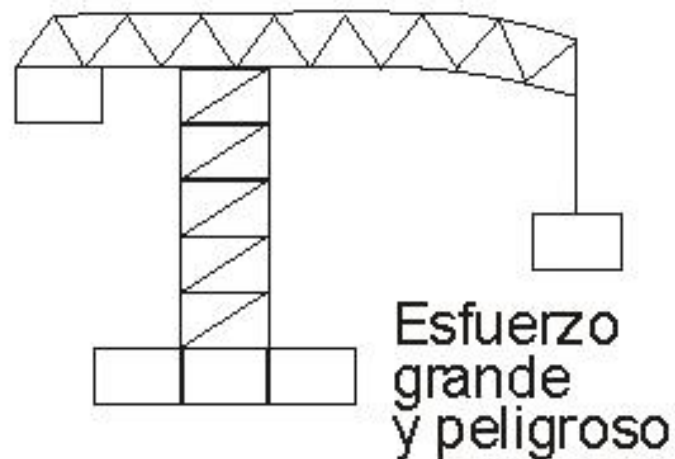
1.1 ESTUDIAR EL MOVIMIENTO



- ¿Qué?
 - ¿Resbaladiza?
 - ¿Astillas?
 - ¿Estable?
 - ¿Kg.?

- ¿Dónde?
 - ¿Por dónde?
 - ¿Cómo?

1.2 Levantar la carga adoptando la postura correcta



1) Colocarse lo más cerca posible de la carga.





MAL



BIEN

**2) Colocar
correctamente
la columna
vertebral.**



MAL



BIEN



3) Asegurar un buen apoyo de los pies.

4) Utilizar la fuerza de las piernas doblando las rodillas.

1.3 LLEVAR LA CARGA en forma adecuada

2) Mantener la visibilidad.

MAL



BIEN



1) Mantener la espalda recta.

BIEN



MAL



BIEN



3) Llevar la carga equilibrada.

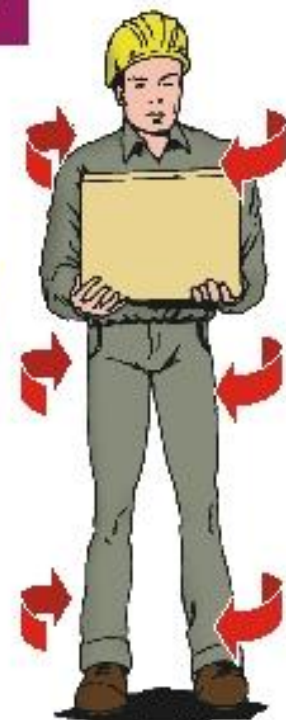
1.4 ECONOMIZAR ESFUERZOS



1) Llevar la carga cerca del cuerpo.

BIEN

3) No hacer giros bruscos **SÓLO** con la cintura.



BIEN

2) Mantener los brazos estirados y rígidos.

MAL



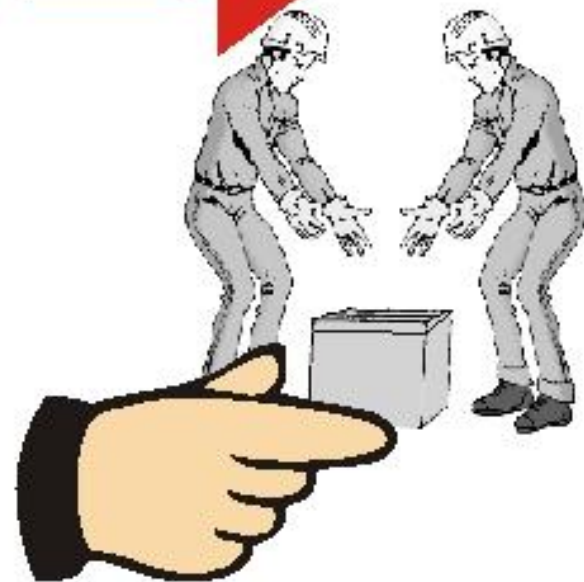
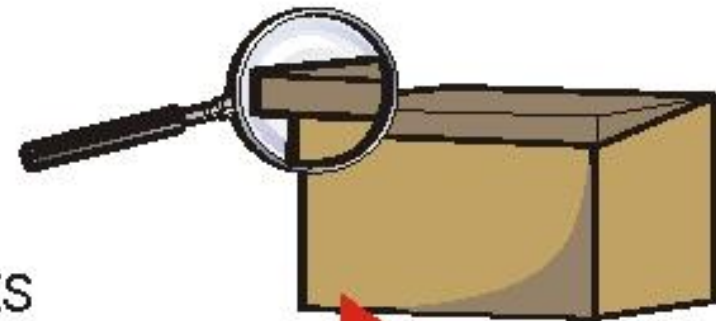
BIEN



2. MANEJO MANUAL DE CARGAS

en Equipo

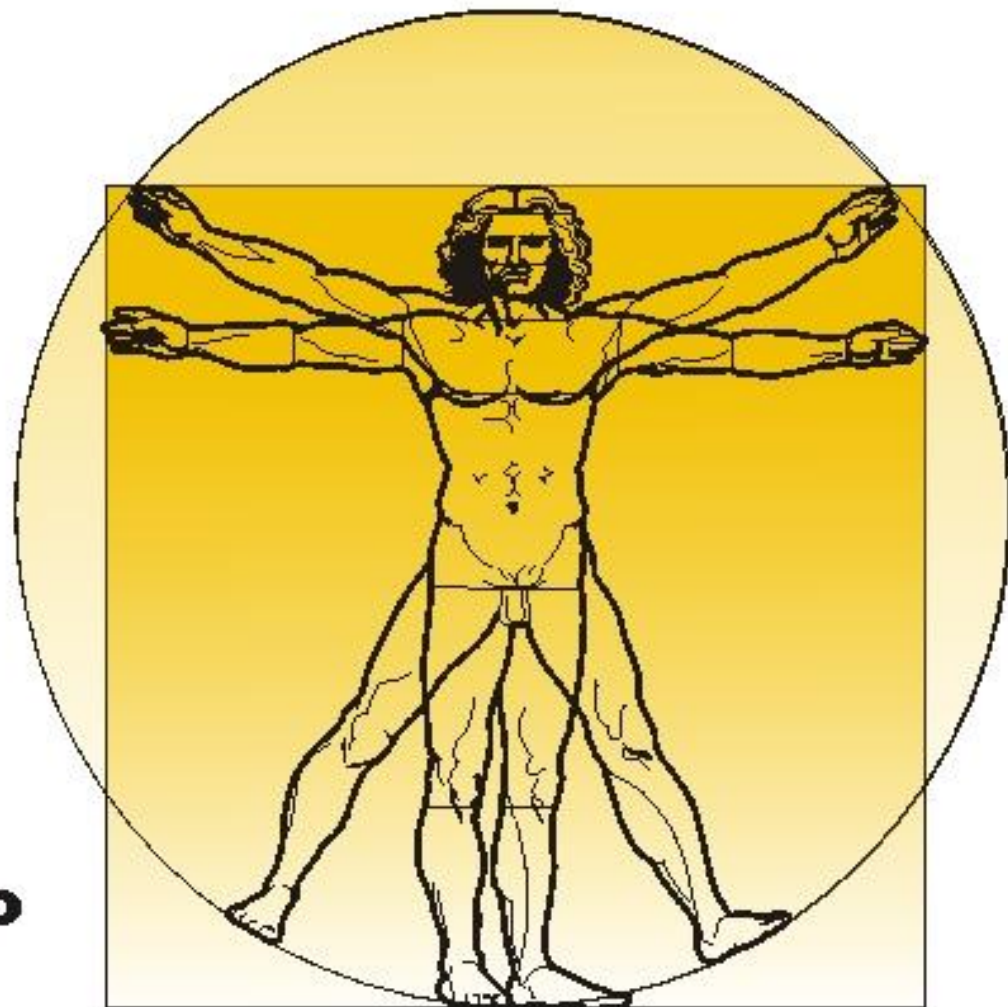
- 1) **Estudiar el movimiento**
 - a- Estudiar la CARGA
 - b- Estudiar el TRAYECTO
 - c- Estudiar los MEDIOS AUXILIARES
- 2) **Componer el equipo**
 - a- Definir el EQUIPO
 - b- Designar un JEFE de MANIOBRA
 - c- Colocar a los HOMBRES
- 3) **Explicar la maniobra**
 - a- Explicar lo que se va a hacer
 - b- Explicar cómo se va a hacer
 - c- Pedir opiniones y aclaraciones
- 4) **Actuar en equipo**
 - a- Dar las órdenes de manera clara
 - b- Mantener la DISCIPLINA
 - c- Tener espíritu de EQUIPO



ERGONOMIA

término que
tiene raíces
griegas:

- **ERGO:**
significa
trabajo
- **NOMOS:**
significa
ley o
conocimiento



BENEFICIOS

de las posturas y movimientos
CORRECTOS en el trabajo.

Aspectos Fundamentales

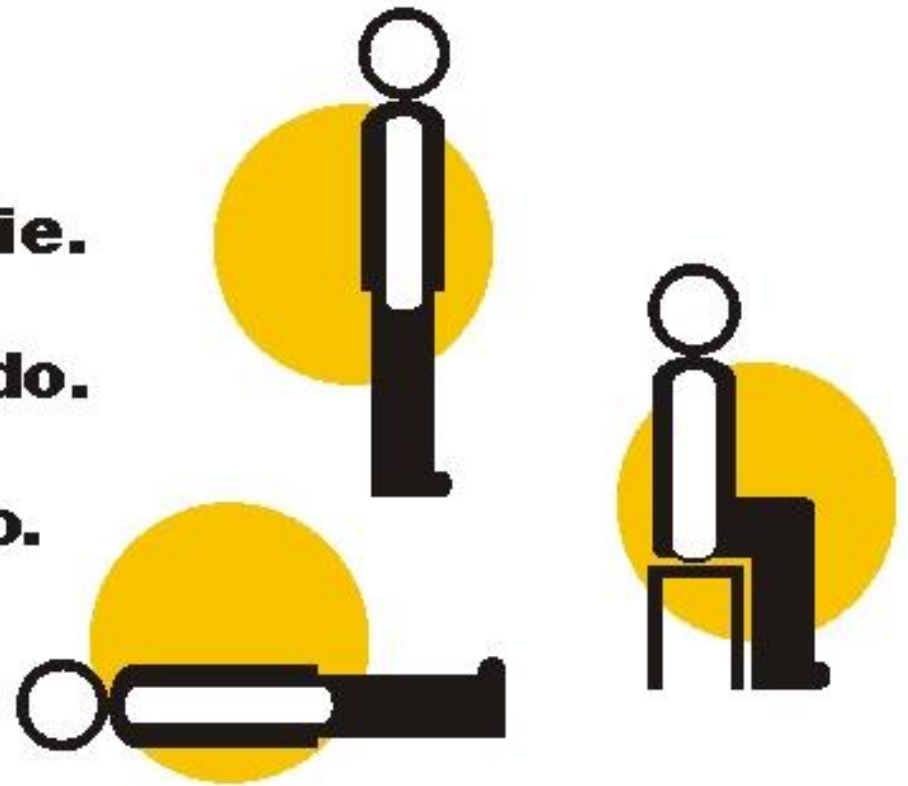
- **Aumenta la eficiencia.**
- **Reduce los riesgos.**
- **Minimiza la fatiga.**
- **Aumenta la satisfacción frente al trabajo social.**



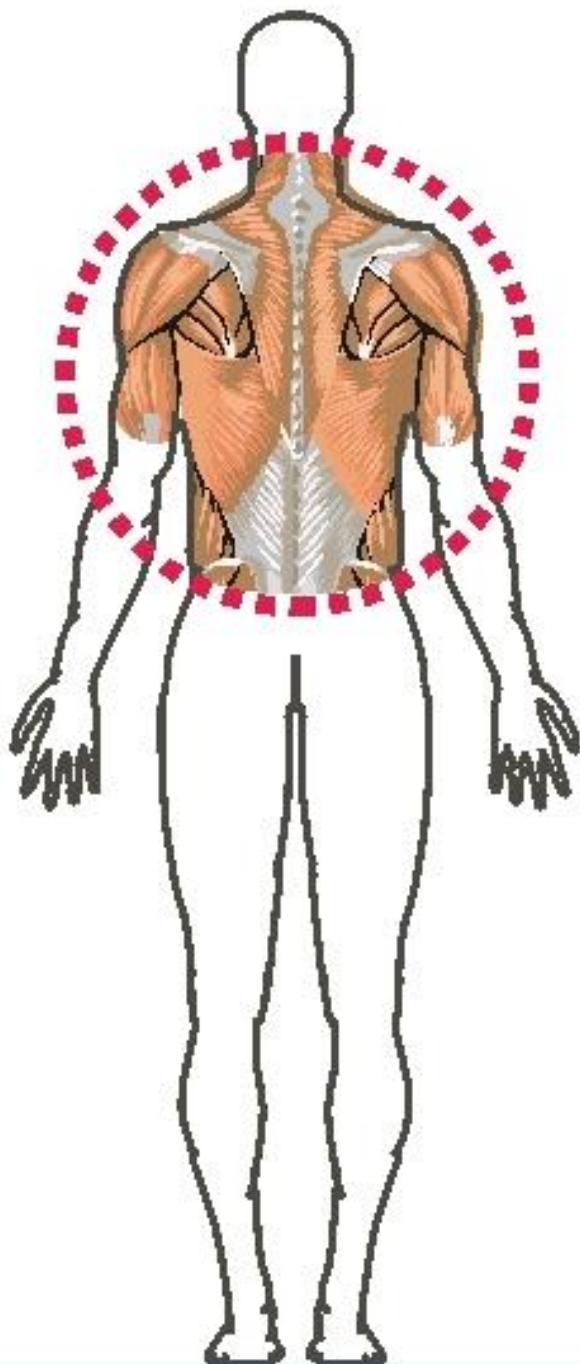
POSTURA DE TRABAJO

Actividad o modo de mantener y ubicar las articulaciones de la anatomía humana.

- **Bipedestación o de pie.**
- **Sedentación o sentado.**
- **Decúbitos o acostado.**



TRASTORNOS DE LA ESPALDA



Los más comunes son:

- Defensa muscular.
- Distensión de disco o hinchazón.
- Herniación de disco.
- Distensiones musculares agudas y esguinces.
- Distensiones crónicas y esguinces.
- Rigidez articularia.
- Dolor.
- Por estilo de vida.
- Factores de cada persona.
- Condiciones laborales.

AUTOCUIDADO



■ **Levantamiento y transporte de cargas.**

■ **Requerimiento de fuerza.**

■ **Manejo adecuado de cargas.**

■ **Posición sedente.**

