10.- Manipulación Manual de Cargas

EWA:

El estrés causado por el levantamiento se basa en el peso de la carga, la distancia horizontal entre la carga y el cuerpo (distancia de agarre) y la altura de alzamiento. Los valores presentados en la tabla se han establecido para unas buenas condiciones de manejo. En otras palabras, el "levantador" utiliza las dos manos para obtener un buen agarre directamente desde la parte frontal de su cuerpo y en una superficie antideslizante. En condiciones de manejo pobre, en los levantamientos por encima de la altura de los hombros, y si el manejo (los levantamientos) se realizan varias veces por minuto, se ha de evaluar la tarea como la que tiene más dificultad en los valores indicados en la tabla.

Guía para la medición

1.- Medir la altura a la que se realiza el levantamiento:

A una "altura normal de levantamiento" el levantamiento hacia arriba empieza o hacia abajo acaba, en el área entre los nudillos y los hombros. Para una "altura baja de levantamiento", el levantamiento hacia arriba empieza y hacia abajo acaba en el área por debajo de la altura de los nudillos.

2.- Pesar la carga. Estimar el estrés según la carga elevada más pesada.

3.- Medir la distancia horizontal del manejo desde la línea central del cuerpo.

4.- Buscar la tabla inferior que corresponda a los pesos elevados. Anotar la distancia de manejo y consultar en la columna de la tabla para medir el peso de la carga.

	DISTANCIA DE SOSTENIMIENTO, cm.			
	< 30	30 – 50	50 – 70	> 70
	CARGA, kg.			
2	< 18	< 10	< 8	< 6
3	18 – 34	10 – 19	8 – 13	6 – 11
4	35 – 45	20 – 30	14 – 21	12 – 28
5	> 45	> 30	> 21	> 18

Tabla 45. Altura normal de alzamiento. Método EWA

	DISTANCIA DE SOSTENIMIENTO, cm.			
	< 30	30 – 50	50 – 70	> 70
	CARGA kg.			
2	< 13	< 8	< 5	< 4
3	13 – 23	8 – 13	5 – 9	4 – 7
4	24 – 35	14 –21	10 – 15	8 – 13
5	> 35	> 21	> 15	> 13

Tabla 46 Baja Altura de alzamiento. Método EWA

Valor del analista **Valoración del trabajador**

El RD 487 /1997 de 14 de abril de Manipulación Manual de Carga, desarrollado por la Guía Técnica del INSHT considera que la manipulación manual de toda carga que pese más de 3 kg puede entrañar un potencial riesgo dorsolumbar no tolerable. La manipulación manual de cargas menores de 3 kg también podrían generar riesgos de trastornos musculoesqueléticos en los miembros superiores debidos a esfuerzos repetitivos, pero no estarían contemplados en este RD como tareas que generan riesgos dorsolumbares.

Se debería realizar una evaluación de los riesgos debidos a las cargas que pesen más de 3 kg. A modo de indicación general, el peso máximo que se recomienda no sobrepasar (en condiciones ideales de manipulación) es de 25 kg.

Situaciones especiales de manipulación de cargas

A-Manipulación de cargas en postura sentado.

No se deberían manipular cargas de más de 5 kg en postura sentada, siempre que sea una zona próxima al tronco, evitando manipular cargas a nivel del suelo o por encima del nivel de los hombros y giros e inclinaciones del tronco.

B-Manipulación en equipo

Cuando se maneja una carga entre dos o más personas, las capacidades individuales disminuyen. En general en un equipo de dos personas, la capacidad de levantamiento es dos tercios de la suma de las capacidades individuales. Cuando el equipo es de tres personas, la capacidad de levantamiento del equipo se reduciría a la mitad de la suma de las capacidades individuales teóricas.