

UNIDAD 4: LEGISLACION

DECRETO 351/1979 ANEXO VIII

Resolución 295/2003 Apruébense especificaciones técnicas sobre ergonomía y levantamiento manual de cargas, y sobre radiaciones. Modificación del Decreto N° 351/79

Resolución 886/2015 SRT Protocolo de ergonomía

Resolución 3345/2015 SRT Límites máximos – establece

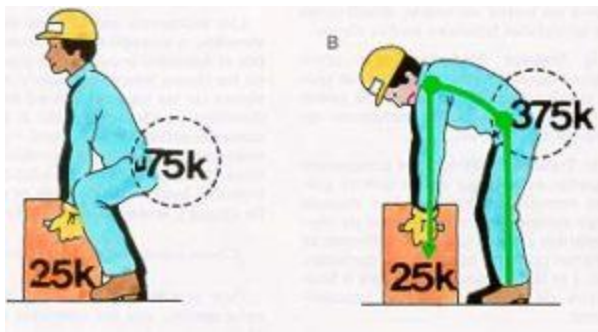
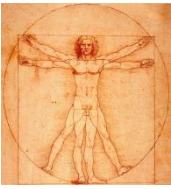
Resolución 42/2018 Manipulación y desplazamiento en obras o lugares de construcción

Manipulación Manual de Cargas

Se entiende 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, la tracción o el desplazamiento, que por sus características o condiciones ergonómicas inadecuadas entrañe riesgos, en particular dorso lumbar para los trabajadores.

Levantamiento Manual de Carga y Transporte

Siendo uno de los mayores daños que se produce por desconocimiento o solo por el hecho de demostrar su hombría el hombre trata de levantar pesos excedidos o en posturas incorrectas como se demuestra en la imagen, cabe destacar que en el “campo” se observa personal utilizando fajas lumbares sin haber recibido información sobre este elemento y suponiendo ellos mismos que por el hecho de usar faja lumbar pueden levantar un peso mayor o adquirir posturas incorrectas.

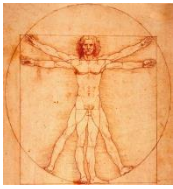


La faja lumbar en si es un elemento ortopédico para la corrección de posturas y recetadas por médicos, siendo este elemento uno que conlleva lesiones futuras, el uso prolongado puede generar afecciones en la piel causar problemas de circulación y digestivos, así como afecciones en los riñones.

Retomando el tema, para levantamiento manual de carga el Dec 351 establece los valores límites para la carga a levantar y el transporte manual de la misma.

DEC. 351 Valores límite para el levantamiento manual de cargas.

Estos valores límite están contenidos en tres tablas con los límites de peso, en Kilogramos (Kg), para dos tipos de manejo de cargas (horizontal y en altura), en las tareas de mono levantamiento manual de cargas, dentro de los 30 grados del plano (neutro) sagital. Estos valores límite se dan para las tareas de levantamiento manual de cargas definidas por su duración, sea ésta inferior o superior a 2 horas al día, y por su frecuencia expresada por el número de levantamientos manuales por hora, según se define en las Notas de cada tabla.



CURSO ONLINE ERGONOMIA RES 886/15
PRIMER NIVEL
GRUPO DEHL ARGENTINA AREA DE CAPACITACION

TABLA 1. Valores límite para el levantamiento manual de cargas para tareas ≤ 2 horas al día con ≤ 60 levantamientos por hora o > 2 horas al día con ≤ 12 levantamientos/hora.

Situación horizontal del levantamiento Altura del levantamiento	Levantamientos próximos: origen < 30 cm desde el punto medio entre los tobillos	Levantamientos intermedios: origen de 30 a 60 cm desde el punto medio entre los tobillos	Levantamientos alejados: origen > 60 a 80 cm desde el punto medio entre los tobillos A
Hasta 30 cm ^a por encima del hombro desde una altura de 8 cm por debajo del mismo.	16 Kg	7 Kg	No se conoce un límite seguro para levantamientos repetidos ^c
Desde la altura de los nudillos hasta por debajo del hombro.	32 Kg	16 Kg	9 Kg
Desde la mitad de la espina hasta la altura de los nudillos ^b	18 Kg	14 Kg	7 Kg
Desde el suelo hasta la mitad de la espina ^a	14 Kg	No se conoce un límite seguro para levantamientos repetidos ^c	No se conoce un límite seguro para levantamientos repetidos ^c

Un levantamiento de cargas en posturas incorrectas así como su transporte genera daños en la columna, al momento de realizarlos pueden no ser notorios, pero con el paso del tiempo puede desatarse en diversos daños lumbares según su gravedad como:

Problemas

musculares

La causa más común de dolor lumbar la tensión muscular y otros problemas musculares. Una distensión por levantar objetos pesados, agacharse o por cualquier otro uso arduo o repetitivo puede ser muy dolorosa, pero las distensiones musculares suelen sanar en pocos días o semanas.

Degeneración

de

discos

Los discos intervertebrales son almohadillas esponjosas que actúan como amortiguadores entre cada una de las vértebras de la columna lumbar. La degeneración del disco puede generar dolor en el espacio intervertebral. Puede hacerse referencia a esta afección con muchos términos diferentes.

Hernia

de

disco

lumbar

Las hernias de disco son más comunes en la columna lumbar. Una hernia de disco puede ocurrir de repente debido a lesiones o por levantar objetos pesados, o suceder lentamente como parte de un proceso de desgaste de la columna vertebral. El dolor de pierna (ciática) es el síntoma más común de una hernia de disco.

Disfunción

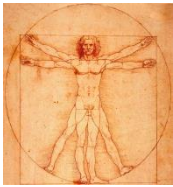
de

la

articulación

sacroilíaca

La articulación sacroilíaca, que se conecta con la parte inferior de la columna lumbar y la parte superior de la rabadilla, puede causar dolor lumbar (lumbalgia) o dolor de ciática si hay algún tipo de disfunción en la articulación que permite demasiado

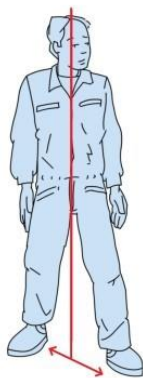


movimiento o restringe el movimiento normal.

Entre otras.

Para el transporte de cargas deberán planificar el levantamiento y el transporte.

- 1) Identificar la carga y sus posibles riesgos (materiales corrosivos o inflamables)
- 2) Utilizar la asistencia mecánica siempre que sea posible.
- 3) Solicitar ayuda de otras personas si el peso de la carga es excesivo o se deben adoptar posturas incómodas durante el levantamiento y no puedes utilizar ayudas mecánicas.
- 4) Tener prevista la ruta de transporte y el punto de destino final del levantamiento, retirar los materiales que entorpezcan el paso.
- 5) Adoptar una postura de levantamiento correcta



Separa los pies para conseguir una postura estable, colocando un pie más adelantado que el otro.

Dobla las piernas manteniendo la espalda derecha. No flexiones demasiado las rodillas. Levántate suavemente, por extensión de las piernas.

Sujeta firmemente la carga empleando ambas manos. Utiliza un agarre seguro. No gires el tronco ni adoptes posturas

forzadas.



Procura no efectuar giros. Es preferible mover los pies para adoptar la posición adecuada.

Mantén la carga pegada al cuerpo durante todo el levantamiento.

Video demostrativo <https://www.youtube.com/watch?v=zNF1Qwwe-5k>