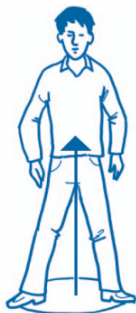


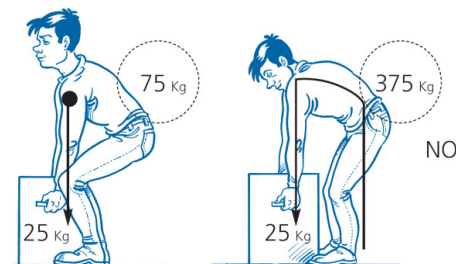
# MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

LOGO

La manipulación manual de cargas es responsable en muchos casos, de la aparición de fatiga física o bien de lesiones, fundamentalmente en los miembros superiores y en la espalda, en especial en su región dorsolumbar



**1. Coloca los pies** separados y uno más adelantado que el otro, en la dirección del movimiento



**2. Dobla las piernas** manteniendo en todo momento la espalda recta, y mantén el mentón metido hacia el pecho. No flexiones demasiado las rodillas. No gires el tronco ni adoptes posturas forzadas



**3. Agarra firmemente** la carga empleando ambas manos y acércatela al cuerpo. Cuando sea necesario cambiar el agarre, hazlo suavemente apoyando la carga



**4. Levanta suavemente**, extendiendo las piernas y manteniendo la espalda recta. No des tirones a la carga ni la muevas de forma rápida o brusca.



**5. Evita realizar giros** de la cintura, es preferible mover los pies para colocarse en la posición adecuada



**6. Mantén la carga pegada** al cuerpo durante todo el levantamiento



**7. Aprovecha el peso del cuerpo** para empujar, mejor que tirar o para desequilibrar la carga



**8. Si el levantamiento es desde el suelo hasta la altura de los hombros o más, apoya la carga** a medio camino para poder cambiar el agarre

