



## MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS. PREVENCIÓN DEL RIESGO DE LESIONES DORSO - LUMBARES.

Como habréis podido comprobar hemos colocado a primeros de diciembre en B-0 dos tablones con información para la mejora de nuestra salud laboral (junto a la oficina del Charly y en un pasillo del vestuario) y en todas las bases dos carteles a color y en formato A3 con el eslogan "Protege tu espalda ..... sólo tienes una".

Esta iniciativa parte del Grupo técnico de Prevención de riesgos Laborales SAMUR-PC (GTPRL), que como ya hemos informado anteriormente hemos asumido la misión de elevar la Seguridad y Salud de nuestro servicio en colaboración directa con nuestro Servicio de Prevención.

Concretamente para esta actividad nos hemos basado en los datos de accidentabilidad del servicio, los cuales arrojan un elevado número de lesiones provocadas por la manipulación de cargas (mmc). Sin duda ésta (la mmc) es una tarea que se repite constantemente en nuestro trabajo y que nos obliga a realizar esfuerzos en diferentes situaciones, unas veces en buenas condiciones de agarre y otras no, pero en las que siempre tenemos que tener en cuenta los principios básicos para que la manipulación de

cargas no nos produzca lesiones, en este caso de naturaleza dorso-lumbar. Sabemos que esta zona anatómica es la que más sufre cuando levantamos, arrastramos o movemos peso con nuestros brazos y no lo hacemos correctamente.

El "secreto" para evitar lesiones dorso-lumbares cuando manipulamos cargas es conseguir un buen agarre, mantener la espalda y brazos rectos, flexionar las piernas cuando tengamos que elevar peso del suelo y pedir colaboración cuando la carga sea pesada. No debemos tampoco manipular peso por encima de nuestros hombros, realizar giros de cadera con peso sobre el cuerpo o tratar de mover cargas excesivamente pesadas. También recordad la utilización de ayudas mecánicas cuando estas están disponibles. La campaña de Prevención del riesgo dorso-lumbar la hemos acompañado de su publicación en esta edición del BIS y su inclusión en la WikiSAMUR de próxima aparición.

Queremos también agradecer la desinteresada colaboración de l@s compañer@s que han aportado su imagen y buen quehacer.

- Fotografías: José Vilchez

- Figurantes: M<sup>a</sup> Jose García-Ochoa, Julia Galvéz, Daniel García Sancha y Eduardo Daniel Gutiérrez.



GRUPO TÉCNICO DE PRL SAMUR-PC



Y aprovechamos una vez más para recordaros que hemos establecido un canal de comunicación para cuestiones relacionadas con la Prevención de Riesgos Laborales (PRL) a través de los siguientes correos corporativos:

- sabinqml@madrid.es (Jefa de Sección de RR MM)
- sanjaimega@madrid.es (Jefe de Equipo Sección RR MM)

**Bibliografía, legislación y sitios Web :**

- a. Ley 31/1995 de Prevención de Riesgos Laborales.
- b. RD 487/1997 sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la manipulación manual de cargas que entrañe riesgos, en particular dorsolumbares, para los trabajadores.
- c. "Guía de buenas prácticas en PRL SAMUR-PC"
- d. [www.insht.es](http://www.insht.es)
- e. [www.madrid.es/samur](http://www.madrid.es/samur)

**Redacción:**

Agustín San Jaime García  
Jefe de Equipo Sección de Medios Técnicos. Sub. Gral. SAMUR- Protección Civil.

## Protege tu espalda....



**Cuando manipules cargas pesadas o voluminosas recuerda; pide ayuda y reparte el esfuerzo.**

**....sólo tienes una.**

GRUPO TÉCNICO DE PRL SAMUR-PC

