



Servicio de Prevención  
de Riesgos laborales

# PROTEGE TU ESPALDA (I)

La manipulación y el transporte de cargas constituyen un problema específico que puede provocar molestias o lesiones, sobre todo en la espalda, siendo un factor importante de sobrecarga muscular. Por ello, en las operaciones de manipulación de cargas manuales, los trabajadores/as deben emplear una técnica de levantamiento adecuada a este tipo de esfuerzos. Las técnicas de levantamiento, tienen como principio básico **mantener la espalda recta y hacer el esfuerzo con las piernas**.

## NORMAS BÁSICAS EN EL LEVANTAMIENTO DE CARGAS



PIES SEPARADOS  
PIERNAS FLEXIONADAS  
ESPALDA RECTA  
CARGA CERCA DEL CUERPO  
SUJECIÓN FIRME



Apoye los pies  
firmemente



Doble la  
cadera y las  
rodillas para  
coger la  
carga



Separe los pies  
a una distancia  
aproximada de  
50 cm uno de  
otro



Mantenga la  
espalda recta



No hay cosa  
que lesione más  
rápidamente  
una espalda que  
una carga  
excesiva



Nunca gire el  
cuerpo  
mientras  
sostiene una  
carga pesada



No levante una  
carga pesada  
por encima de  
la cintura en  
un solo  
movimiento



No levante una  
carga pesada  
por encima de  
la cintura en  
un solo  
movimiento



Aproveche el peso  
del cuerpo de  
manera efectiva  
para empujar los  
objetos y tirar de  
ellos



Mantenga los  
brazos pegados  
al cuerpo y lo  
más tensos  
posible



Cuando las dimensiones de la  
carga lo aconsejen, no dude  
en pedir ayuda a un  
compañero

