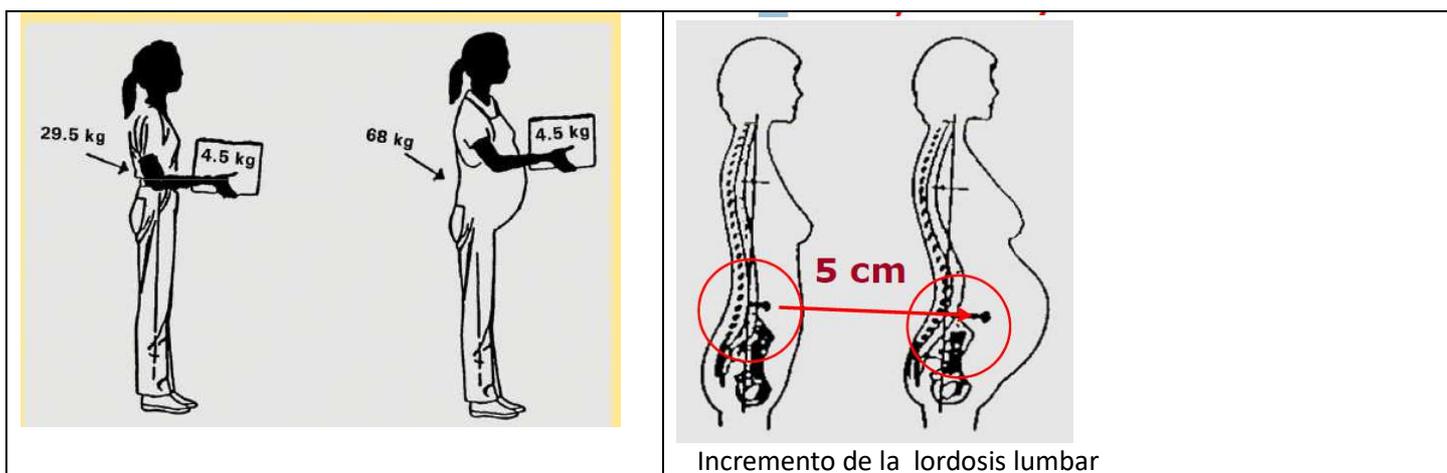


MANIPULACIÓN DE CARGAS Y PACIENTES EN EMBARAZO Y LACTANCIA

E -15

MANIPULACIÓN DE CARGAS Y PACIENTES:

Definición: entendemos 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



Durante los seis primeros meses de embarazo:

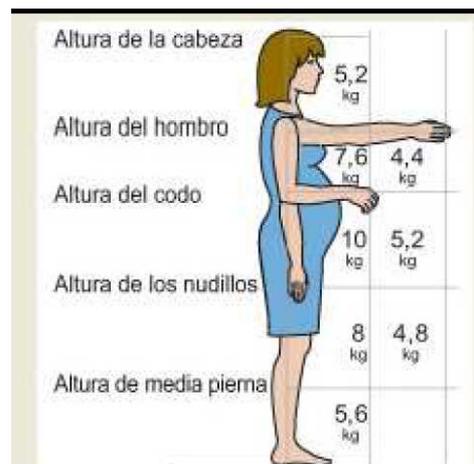
- si el manejo de cargas es reiterado, es decir, cuando se realizan 4 manipulaciones o más por turno de 8 horas, el peso máximo recomendado es de 5 kilos.
- si el manejo de cargas es intermitente, es decir, cuando se realizan menos de 4 manipulaciones en un turno de 8 horas, el peso máximo recomendado será de 10 kilos.

A partir de séptimo mes de embarazo, evitar el manejo manual de cargas

Medidas Preventivas específicas:

- Evitar el manejo de más de 5 kg de forma reiterada o de más de 10 kg de forma intermitente durante los seis primeros meses de embarazo.
- Evitar el manejo manual de cargas a partir del séptimo mes de embarazo.
- Recordar las fichas de información/recomendaciones sobre Técnicas de movilización de pacientes (E-03, E-04, E-05, E-06.) y de manipulación manual de cargas (E-07) desde el inicio del embarazo hasta la vuelta al trabajo y durante el periodo de lactancia, ya que la mujer en estas situaciones tiende a modificar los hábitos de trabajo para minimizar la fatiga en detrimento de su espalda.
- Ajustar la duración y la frecuencia de las pausas en el trabajo para garantizar el descanso necesario y prevenir la fatiga.

- Evitar aquellas manipulaciones que supongan un riesgo de golpes a nivel del abdomen.
- Utilizar ayudas mecánicas adecuadas, Grúas, camillas, silla de ruedas.
- Establecer pausas para evitar la fatiga.
- Revisar la organización del trabajo y el volumen de trabajo.
- Fomentar el apoyo de los compañeros y de los mandos intermedios.
- Evitar la manipulación manual de cargas en ambientes calurosos o fríos.
- Mantener una hidratación adecuada para evitar el aumento de la viscosidad sanguínea
- No manipular cargas sentadas de más de 3 kg. Debido a la laxitud de los tejidos y músculos.
- No realizar empujes y arrastres de más de 10 kg .
- Utilizar el vestuario y los equipos de protección individual adecuados en tamaño a sus dimensiones corporales y evitar aquellos que sean muy pesados, por ejemplo delantales de plomo.
- En el post-parto ir aumentando gradualmente el peso a levantar durante los seis meses posteriores.
- Peso teórico recomendado en función de la zona de manipulación de cargas (figura 2)



Bibliografía:

RD. 487/1997, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la manipulación manual de cargas que entrañe riesgos, en particular dorsolumbares, para los trabajadores.

Ministerio de empleo y seguridad social , INSHT "Directrices para la evaluación y protección de la maternidad en el trabajo "-

ErgoMater/IBV. "Requisitos ergonómicos para la protección de la maternidad en tareas con carga física"

NTP 785 Ergomater: método para la evaluación de riesgos ergonómicos en trabajadoras embarazadas.

<http://www.san.gva.es/web/secretaria-general-administrativa/fichas-informativas-y-recomendaciones-de-ergonomia-y-psicosociologia>