

Prevención de Trastornos Musculoesqueléticos en Espalda

Punto de comprobación

Guía técnica para la capacitación del personal en el manejo seguro de cargas

1. Referencia normativa

El Artículo 132 de la Ley Federal del Trabajo establece que es obligación patronal cumplir el reglamento y las normas oficiales mexicanas en materia de seguridad, salud y medio ambiente de trabajo. El Artículo 21 del Reglamento Federal de Seguridad y Salud en el Trabajo establece que para el manejo, transporte y almacenamiento de materiales, las y los patrones deberán contar con un programa específico para la revisión y mantenimiento de la maquinaria y equipos empleados, así como con los procedimientos para su adecuada instalación, operación y mantenimiento.

Asimismo, la Norma Oficial Mexicana NOM-036-I-STPS-2018, Factores de riesgo ergonómico en el Trabajo-Identificación, análisis, prevención y control, Manejo y almacenamiento de materiales-Condiciones de seguridad y salud en el trabajo, estipula en su numeral 5.5 que el área patronal deberá proporcionar, al personal ocupacionalmente expuesto, capacitación y adiestramiento sobre los procedimientos de seguridad y las prácticas de trabajo seguro, y en su caso, en las medidas de prevención.

2. ¿Cómo seleccionar al personal a capacitar?

Existen empresas específicas y puestos de trabajo que requieren más educación en técnicas de levantamiento seguro de cargas; sin embargo, todo el personal puede beneficiarse de algún nivel de capacitación, por ejemplo, una persona empleada en oficina puede encontrarse descargando un envío pesado de papelería. Si bien se debe priorizar la capacitación del personal que habitualmente levanta objetos pesados, se debe asegurar que toda la fuerza laboral reciba un nivel adecuado de entrenamiento, por lo que se debe hacer un análisis de necesidades para determinar qué programa educativo en manejo seguro de cargas debe realizarse a nivel organizacional de personal.

3. Establecimiento de límites claramente definidos en el manejo de cargas

Cada lugar de trabajo debe tener límites claramente definidos (es decir, un peso máximo) sobre las cargas que el personal puede levantar, que pueden detallarse en el manual de procedimientos y políticas del lugar de trabajo. Este lineamiento debe determinar cuándo una carga requiere distribuirse entre dos o más personas o utilizar asistencia mecánica, y debe ser del conocimiento de cada persona trabajadora, con el fin de evitar que intenten levantar pesos por encima de este límite por su cuenta.

Estos límites deben respetarse, pero también deben ser solo una guía. Muchos factores afectan la capacidad de una persona para levantar un objeto, por ejemplo la frecuencia y la duración del levantamiento y dónde se colocan las cargas.

El criterio principal para establecer el límite de carga es disminuir el riesgo de lesiones y daños a la salud por levantar objetos.

4. Evaluación de la capacidad del personal para realizar labores físicas

Las personas trabajadoras tienen diferentes capacidades físicas, que pueden disminuir después de esfuerzos repetidos o por razones relacionadas con la fatiga, como sueño inadecuado o recuperación de una enfermedad o lesión. Incluso si existen pautas o límites particulares establecidos para la fuerza laboral, las personas trabajadoras deben ser tratadas como individuos, por lo que los límites de carga establecidos deben ser adecuados para ellas y permitir la flexibilidad de reducir la carga según sea necesario.

Se deben realizar pruebas de aptitud para el trabajo para garantizar que las personas trabajadoras sean físicamente capaces de completar las labores físicas, por ejemplo, evaluar el desempeño de tareas cotidianas como levantar, cargar, arrodillarse y agacharse. Las pruebas pueden ayudar a minimizar el riesgo de lesiones y, posteriormente, reducir los costos relacionados a estas.

5. Capacitar al personal para que evalúe una carga antes de levantarla

Las personas trabajadoras deben saber cuándo pedir ayuda con una carga, comprendiendo lo que está dentro de sus capacidades. Para lograrlo no basta con conocer el peso de un objeto, es necesario capacitar al personal para evaluar:

- El entorno circundante (por ejemplo, comprobar que el suelo esté libre de objetos con los que podrían tropezar).
- La altura inicial y posición final del objeto.
- Duración del traslado.
- La forma del objeto y si presenta algún problema.
- La facilidad para sostener la carga.
- Si la tarea de levantamiento implica adoptar una postura incómoda.
- Si se requiere algún equipo de protección personal (EPP) para utilizar un ascensor.

6. Capacitación del personal en el manejo seguro de cargas

Cuando una persona trabajadora ha evaluado una carga y ha determinado que es seguro levantarla, debe adoptar los siguientes consejos de seguridad:

- Preparar los músculos para el esfuerzo con ejercicios de calentamiento antes de comenzar a levantar.
- Sujetar la carga de forma segura con ambas manos.
- Mantener las piernas separadas, a la altura de los hombros, para permitir una base sólida de apoyo.
- Al levantar desde el suelo, asegurarse de que las rodillas no interfieran con el movimiento, ajuste su base de apoyo en consecuencia.
- Mantener la columna vertebral recta y activar los músculos abdominales antes de realizar un levantamiento, sostener esta postura durante toda la tarea.
- Doblar las rodillas profundamente para realizar un levantamiento, pues la fuerza debe provenir principalmente de los músculos poderosos de las piernas. Aunque es común doblarse hacia adelante desde las caderas, es más probable que esta técnica provoque lesiones.
- Mantener la vista hacia adelante mientras levanta.
- Sostener la carga cerca del cuerpo para minimizar la tensión muscular.
- Evitar cualquier movimiento de torsión mientras se transporta la carga.
- Empujar hacia arriba hasta ponerse de pie usando las caderas como fuerza impulsora, empujando hacia abajo con los pies.

7. Establecer un sistema de comunicación sobre los problemas relacionados con la carga, invertir en educación y formación en aptitud física

Se debe solicitar al personal que informe algún impedimento relacionado con el levantamiento de cargas en el lugar de trabajo, que pueden incluir problemas como dolores y molestias musculares. Si las personas trabajadoras sienten confianza para hablar, se podría reducir el riesgo de lesiones agudas

o trastornos musculoesqueléticos crónicos, al alertar sobre los cambios que deben realizarse en su lugar de trabajo, identificando los problemas en una etapa temprana para prevenir que se agraven.

Comprender la mecánica del levantamiento y los consejos de seguridad es fundamental. Adicionalmente, después de la evaluación mediante pruebas de aptitud para el trabajo, las y los empleadores también pueden ayudar al personal a mantener y mejorar su fuerza, considerando invertir en iniciativas de entrenamiento físico en el lugar de trabajo, como sesiones regulares de acondicionamiento físico en equipo o desafíos relacionados con el estado físico.

La capacitación continua ayudará a garantizar la implementación efectiva de técnicas de levantamiento seguro de cargas, pues es necesario dedicar tiempo para dominar la técnica correcta. Si la capacitación es un evento único, es probable que el personal retome prácticas incorrectas después de un breve periodo, por lo que es necesario un refuerzo continuo de las técnicas correctas de levantamiento, ya que las acciones realizadas repetidamente se convierten en un patrón de movimiento arraigado.

Se debe inculcar la seguridad en la cultura del lugar de trabajo para que adoptar técnicas correctas de carga sea más sencillo. Es necesario asegurar que el equipo de gestión y supervisión esté adecuadamente capacitado en el manejo seguro de cargas. Posteriormente se puede entrenar a demás miembros del equipo de manera continua y detectar cualquier problema, invirtiendo continuamente en cursos de capacitación en seguridad y salud ocupacional.

8. Referencias bibliográficas

Health and Safety Executive. (1992). Manual Handling Operations Regulations 1992. Guidance on Regulations. Health and Safety Executive. L23 London: Her Majesty's Stationery Office.

INSHT. (1998). Guía técnica para la evaluación y prevención de los riesgos relativos a la manipulación manual de cargas. Madrid: Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo.

INSHT. (2009). EVALCARGAS V.1.0. Aplicación informática para la prevención 027. Madrid: Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo.

Waters TR, Putz Anderson V. (1994). Applications Manual for the revised NIOSH Lifting Equation. Publication No. 94-110 US Department of Health and Human Services. Cincinnati: National Institute for Occupational Safety and Health.

Pancorbo P. (2001). Curso de Técnico Superior en Prevención de Riesgos Laborales. Parte Común, UD 5.7: Manipulación Manual de Cargas. Madrid: Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo.

Snook SH, Siriello VM. (1991). The Design of Manual Handling Tasks: Revised Tables of Maximum Acceptable Weights and Forces. Ergonomics 34; 1197-2213.

STPS. (23 de noviembre de 2018). Norma Oficial Mexicana NOM-036-1-STPS-2018, Factores de riesgo ergonómico en el Trabajo-Identificación, análisis, prevención y control. Parte 1: Manejo manual de cargas. Recuperado el 26 de abril de 2022, de la Secretaría del Trabajo y Previsión Social, de dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5544579&fecha=23/11/2018