TUS DERECHOS

- Si, por tus características, eres especialmente sensible a los riesgos presentes en tu lugar de trabajo, tienes que estar particularmente protegido.
- Se recomienda la vigilancia de la salud individual y colectiva.
- La empresa tiene que darte la información y la formación necesarias para saber los riesgos específicos y las medidas preventivas aplicables a tu puesto de trabajo.
- Tienes derecho a participar en todo lo relacionado con la protección de tu salud a través de tus representantes.
- Cualquier problema de salud causado o empeorado por el trabajo tiene que ser considerado accidente de trabajo o enfermedad profesional:
  - La empresa tiene que facilitarte el comunicado de asistencia a la mutua.
  - Si la mutua te deriva al médico de cabecera, puedes hacer el cambio de contingencia.

POR UNA ORGANIZACIÓN DEL TRABAJO MÁS SALUDABLE

Si necesitas más información y asesoramiento, dirígete a tus delegados y delegadas de prevención o a la sección sindical de CCOO en tu empresa. También puedes hacerlo directamente en tu sindicato: **www.ccoo.cat**.

CCOO Catalunya octubre 2019 - DL B 28077-2019

Manipulación de cargas y posturas de trabajo. PRL y ergonomía

Las posturas, repetitivas o mantenidas durante mucho tiempo, que no suponen una posición natural de confort o la manipulación de cargas de manera manual durante el trabajo pueden producir daños en la salud.

Cuanto más grande es el desequilibrio entre la capacidad física de la persona y las exigencias físicas de la tarea, más sobreesfuerzo y más riesgo hay que originen lesiones musculo esqueléticas, especialmente dorso lumbares.

EFECTOS SOBRE LA SALUD

- Dolor de espalda y contracturas
- Fracturas y hernias
- Trastornes vasculares
- Dolor muscular y en las articulaciones
- Tendinitis o Síndrome del túnel carpiano
- Epicondilitis (codo de tenista)
- Embarazo: posibles lesiones fetales o desprendimiento de la placenta (Directiva 92/85/CE)

FINANCIADO POR:

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE TRABAJO, MIGRACIONES Y SEGURIDAD SOCIAL
FUNDACIÓN ESTATAL PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES, F.S.P.
CCOO comissió obrera nacional de Catalunya

DEFINICIONES

Manipulación manual de cargas (MMC): cualquier operación de transporte o sujeción de una carga por parte de una o diversas personas de 3 kg o más (levantamiento, colocación, empuje, desplazamiento, etc.).

Posturas forzadas (PF): posiciones de trabajo (fijas, restringidas o repetidas) que suponen perder la posición natural de confort de una o diversas partes del cuerpo. Implican fundamentalmente el tronco, los brazos y las piernas.

LA EXPOSICIÓN A ESTOS RIESGOS ESTÁ DETERMINADA POR:

- Características de la carga (peso, volumen, forma...).
- Posición de la carga respecto del cuerpo.
- Esfuerzo físico necesario (intensidad, descanso…).
- Exigencias de la actividad (ritmo y carga de trabajo…).
- Características del lugar de trabajo (temperatura, iluminación…).
- Características individuales del trabajador o trabajadora.

HAY QUE TENER EN CUENTA

El **peso máximo recomendado de levantamiento en condiciones ideales**, que permita la sujeción firme del objeto, levantamientos suaves y espaciados, y en condiciones ambientales favorables:

	Peso máximo
En general	25 kg
Mujeres, trabajadores y trabajadoras jóvenes o mayores	15 kg
Circunstancias esporádicas (personas entrenadas)	40 kg

Cuando no se den estas condiciones ideales, se tienen que reducir estos límites.

OBLIGACIONES BÁSICAS DE LA EMPRESA

ⓘ Identificar los riesgos ergonómicos. Realizar una **evaluación específica de aquellos riesgos que no se han podido eliminar**, siempre que se manipulen cargas superiores a 3 kg o existan PF, y adoptar las medidas preventivas necesarias.

Por ejemplo: emplear medios mecánicos, reducir pesos o frecuencia de cargas.

ⓘ **Protección del embarazo y la lactancia natural:** la evaluación de riesgos inicial tiene que incluir los riesgos de MMC y PF. Se tiene que adaptar el lugar de trabajo o cambiar las personas afectadas a otro lugar sin riesgo.