

Medidas preventivas

- Calentar la musculatura, previo al levantamiento.
- Permanecer cerca de la carga y de frente al recorrido que se pretende realizar.
- Adoptar una posición estable para adquirir balance.
- Asegurarse de que la carga tenga una sujeción adecuada.
- Mantener los brazos estirados.
- Tensar los músculos abdominales.
- Presionar la barbilla contra el pecho.
- Iniciar el levantamiento utilizando las piernas.
- Levantar la carga lentamente y lo más cerca que pueda del cuerpo.
- Evitar girar e inclinarse hacia los lados cuando esté realizando el esfuerzo.



Importante

Respetar los límites de carga legalmente establecidos:
hombres 50kg,
mujeres y menores de 18 años 20kg.
(Ley 20001 Ministerio del Trabajo y Previsión Social)

Agregamos valor,
protegiendo a las
personas

Mutual de Seguridad C.Ch.C.

Región Metropolitana

[LUGAR]	[DIRECCION]	[FONO]
Casa Matriz	Av. Lib. Bernardo O'Higgins 194, Santiago	121 7879000
Hospital Santiago	Av. Lib. Bernardo O'Higgins 4848, Est. Central	121 8765600
Clínica Quilicura	Panamericana Norte 7500, Quilicura	121 8765600
Clínica La Florida	Av. Vicuña Mackenna Oriente 6381, La Florida	121 3555800
Clínica Lo Espejo	Av. Lo Sierra 03200, San Bernardo	121 3278200
Clínica San Bernardo	Freire 339, San Bernardo	121 8765900
Clínica Melipilla	San Agustín 270, Melipilla	121 2704100
Clínica Paine	General Baquedano 610-620, Paine	121 8242146
Centro de Atención Providencia	Hernán Alessandri 620 esq. Salvador, Providencia	121 8765700
Centro de Atención Las Tranqueras	Av. Las Tranqueras 1327, Vitacura	121 2203803
Centro de Atención Agustinas	Agustinas 1365, Santiago Centro	121 8765700
Centro de Atención Puente Alto	Teniente Bello 66, Puente Alto	121 3555850

Regiones

[LUGAR]	[DIRECCION]	[FONO]	[FAX]
Arica	Av. Argentina 2247	1581 206700	1581 206710
Iquique	Orella 769	1571 408700	1571 408710
Antofagasta	Av. Balmaceda 2634	1551 651200	1551 651210
Calama	Av. Central Sur 1813, Villa Auyquina	1551 658800	1551 658810
Copiapó	Copayapu 877	1521 207500	1521 207510
La Serena	Los Carrera 330, piso 3	1511 421800	1511 421810
Ovalle	Los Peñones 386, camino a Sotaquí	1531 620024	1531 624844
Viña del Mar	Limache 1300	13212571000	13212571010
Rancagua	Av. República de Chile 390	1721 331900	1721 331910
Curicó	Av. España 1191	1751 204500	1751 204510
Talca	Dos Poniente 1372	1711 206100	1711 206110
Constitución	Mac - Iver 580	1711 204700	1711 204710
Linares	Freire 663	1731 563800	1731 563810
Chillán	Av. Argentina 742	1421 588900	1421 588910
Los Angeles	Mendoza 350	1431 407400	1431 407410
Concepción	Paicavi 9595	1411 2727300	1411 2727310
Temuco	Av. Holandesa 0615	1451 206000	1451 206010
Valdivia	Av. Prat 1005	1631 268100	1631 268110
Osorno	Guillermo Bühler 1756	1641 334000	1641 334010
Urmeneta	895	1651 328000	1651 328010
Castro	O'Higgins 735	1651 494600	1651 494610
Coyhaique	Eusebio Lillo 20	1671 268600	1671 268610
Punta Arenas	Av. España 01890	1611 207800	1611 207810



www.mutual.cl

1073000174



¿Qué es el manejo manual de carga (MMC)?



Integrante Red Social
Cámara Chilena de la Construcción

¿Qué es manejo manual de carga?

Manejo manual de carga (MMC) es la acción de: movilizar o manipular objetos levantándolos, bajándolos, empujándolos, traccionándolos, sosteniéndolos o trasladándolos. Es la causa más común de fatiga, dolor y lesiones de la parte baja de la espalda.

El MMC es siempre peligroso, pero el nivel de riesgo depende de lo que se esté manipulando, como se esté realizando la tarea y las condiciones del lugar de trabajo.

Factores de riesgo

■ Condiciones de la carga

- Demasiado pesada, sobre los límites permitidos.
- Ubicada muy alta o demasiado baja para un levantamiento seguro.
- Dimensiones y formas que dificultan el agarre.
- Superficies húmedas, resbaladizas o con aristas que la hagan más difícil de sostener.
- Demasiado voluminosa que interfiere la visual.
- Inestable, donde su centro de gravedad cambie porque su contenido puede desplazarse (por ejemplo: un tambor parcialmente lleno o una carretilla con concreto).



Condiciones en la manipulación de la carga

- Utilizar técnicas de levantamiento deficiente (demasiado rápido, frecuente o prolongado, con la espalda doblada o realizando un giro o estando sentado o de rodillas, entre otros).



- Trabajar continuamente, sin pausas que proporcionen una recuperación adecuada.
- Descoordinación en la operación.

- Combinar acciones que impliquen manipulación (por ejemplo: elevación, transporte y descarga).
- Transportar cargas en trayectos muy extensos.

Condiciones del lugar de trabajo

- Superficies de trabajo irregulares, inclinadas o con gradas.
- Superficies de tránsito húmedas, resbaladizas e inestables.
- Falta de orden y aseo.
- Iluminación deficiente (fuera de lo exigido en el DS 594).
- Ambientes con temperaturas extremas (frío/calor) y/o húmedos.
- Velocidad del viento que dificulta la operación.
- Ritmo de trabajo muy elevado.
- Espacios reducidos y/o posturas forzadas, fuera del rango de confort.

