

## 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. Holandeses 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.

