

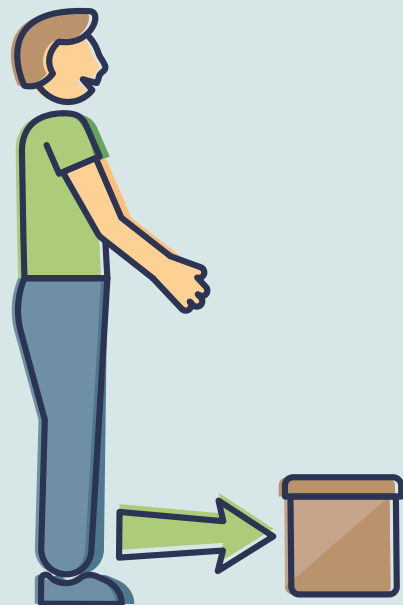
# Técnicas de manipulación manual de cargas



La inclinación del tronco sin flexionar las piernas es la causa más frecuente de dolores lumbares agudos

## LEVANTAR UNA CARGA

Sitúate cerca de la carga y **flexiona las piernas** manteniendo la **espalda recta**



**Acércate a la carga**

Asegura un **buen agarre** de la carga con las 2 manos

Correcta **colocación de los pies**



Procura **no flexionar la espalda**

Sitúa un **pie detrás** para estabilizar el cuerpo y coloca **el otro pie al lado de la carga** en dirección al movimiento

**No** muevas la carga de forma rápida o brusca

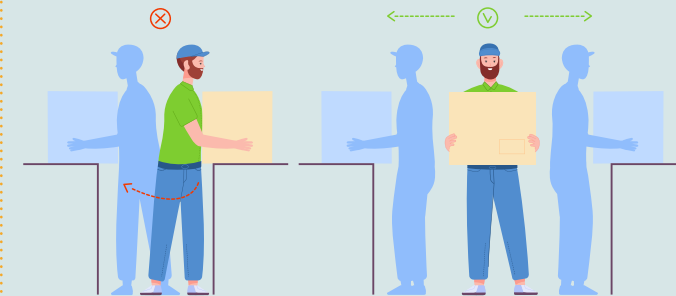


**Levántate suavemente**, haciendo **la fuerza con las piernas**, y con la espalda recta



Transporta la carga con **la espalda y el cuello rectos** (sin flexionar)

**No gires el tronco:** Es preferible mover los pies para colocarte en la dirección adecuada



MINISTERIO DE TRABAJO Y SEGURIDAD SOCIAL

GOBIERNO DE COSTA RICA

CSO



Consejo de Salud Ocupacional



www.cso.go.cr

csocostarica



PCT PORTAL CENTROS DE TRABAJO www.pct.go.cr