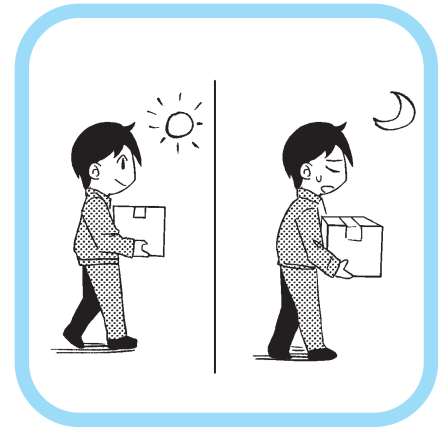
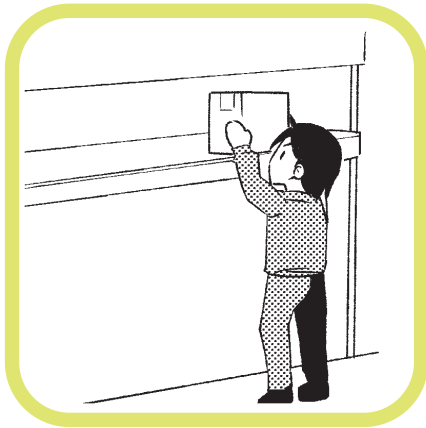
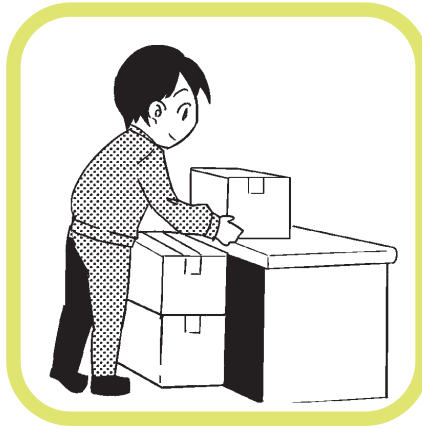
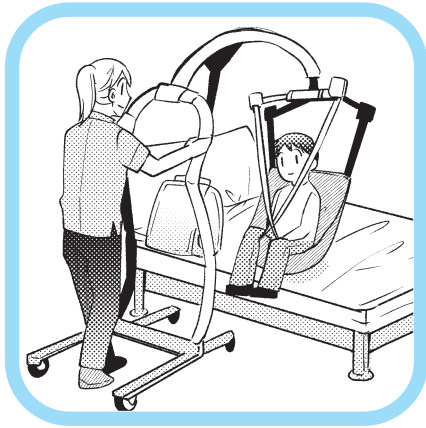


# 人や重量物の 運搬作業の基本

Aprendizaje con historietas

Fundamentos básicos de las operaciones de transporte de personas y de objetos pesados

Español  
スペイン語



Este material didáctico audiovisual fue creado con el propósito de estudiar los conceptos básicos de seguridad e higiene para quienes trabajan en las operaciones de transporte de personas y de objetos pesados.



Hoy veremos algunos ejemplos de dolores de espalda causados por las operaciones de transporte de personas y objetos pesados, y aprenderemos a prevenir los dolores de espalda.

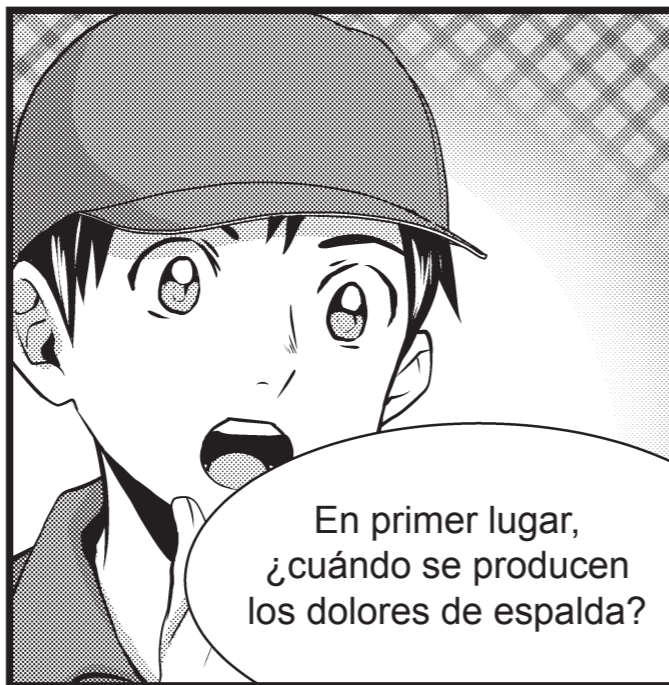


Los dolores de espalda suelen ser la causa de largas bajas de cuatro semanas o más.



Hay muchos factores que pueden causar dolores de espalda, así que vamos a aprender más sobre ellos aquí.

¡Sí!



En primer lugar, ¿cuándo se producen los dolores de espalda?



Generalmente, la espalda se lesiona al levantar o transportar cargas.

Pero recientemente han estado saliendo más y más casos de dolores de espalda durante las tareas de asistencia.



Por ejemplo, al abrazar pacientes en centros de atención a personas mayores

se han dado casos en los que los trabajadores se lastiman la espalda al intentar acostarlos.



¿Por qué se producen los dolores de espalda?



La repetición de los mismos movimientos, el trabajo en lugares fríos, las malas posturas,

así como hacer trabajos irracionales solo, hay muchos factores que se combinan para provocar dolores de espalda.



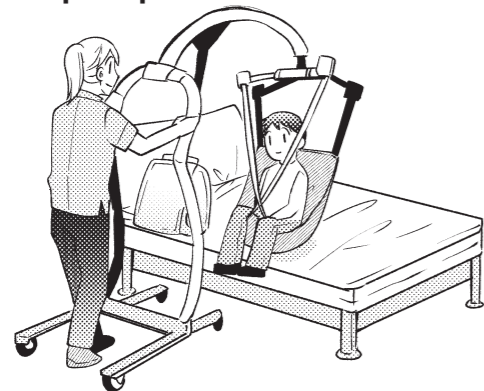
## Equipos y herramientas

Para evitar los dolores de espalda, elijamos el equipo y las herramientas según el trabajo a realizar.

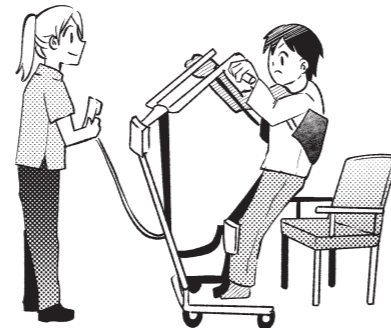


## Dispositivos de asistencia

Elevador para pacientes



Grúa para levantar pacientes



Sábana deslizante

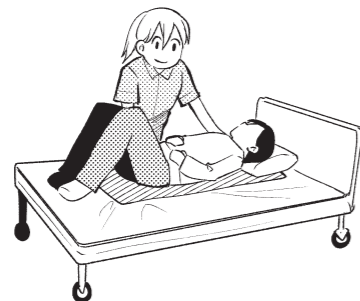


Tabla deslizante

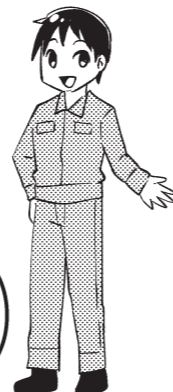


Cinturón de sujeción para pacientes



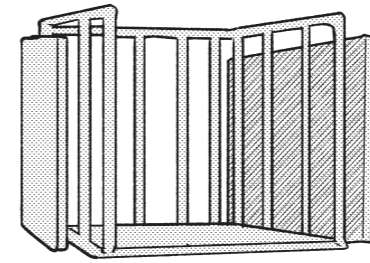
¡Hoy en día, también existen trajes de asistencia (con motor) que se usan

para mejorar las capacidades físicas y apoyar en el trabajo!



## Equipos de transporte de carga

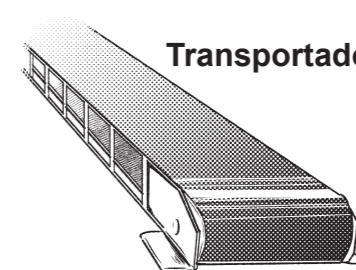
Elevador (dispositivo de elevación)



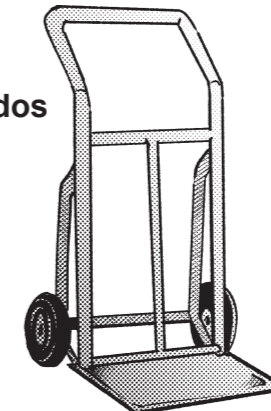
Plataforma rodante



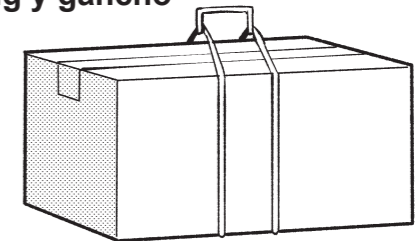
Transportadores



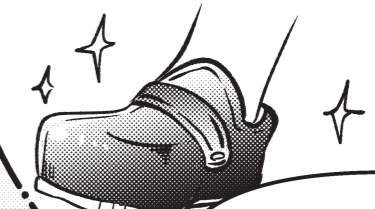
Carretilla de dos ruedas



Jig y gancho

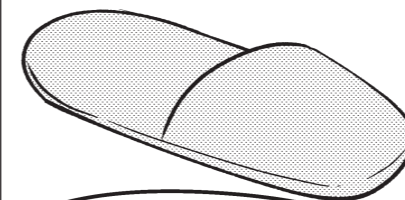


Para prevenir el dolor de espalda, es importante llevar la ropa adecuada.



Es bueno que los zapatos de trabajo sean del tamaño adecuado para los pies y que sean antideslizantes.

**NO**



No lleven pantuflas en interiores para realizar tareas de asistencia.

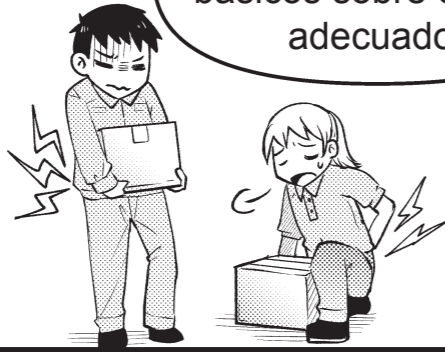
La ropa de trabajo debe ser de la talla adecuada y lo suficientemente elástica como para no interferir en el trabajo.



# Peso

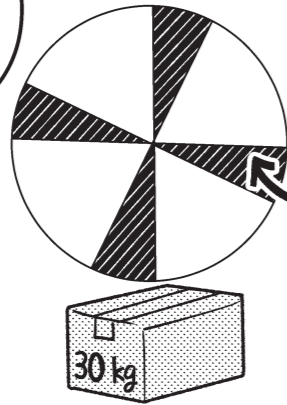
Mientras más pesada sea la carga, mayor será el riesgo de dolor de espalda.

Estos son los criterios básicos sobre el peso adecuado.



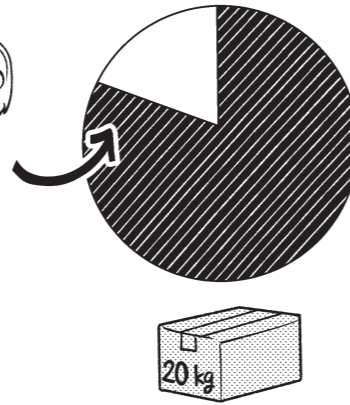
Las mujeres mayores de 18 años sólo pueden cargar una cantidad determinada de peso por ley.

Para el trabajo intermitente



No cargar más de 30 kg

Para los trabajos continuos



No cargar más de 20Kg

Del "Reglamento de Normas Laborales de la Mujer".



Estos son otros criterios para la manipulación de objetos pesados.

Hay que prestar especial atención al peso, pero el dolor de espalda es causado por una combinación de factores, así que también hay que cuidarse de ellos.

## Criterios para la manipulación de objetos pesados

Hombres: no más del 40% del peso corporal

Mujeres: no más del 24% del peso corporal (60% de los hombres)



# Para prevenir el dolor de espalda

El dolor de espalda suele ser causado por una combinación de factores.

Para prevenir el dolor de espalda, es importante reducir el número de factores lo más posible.



Eso significa que, aunque te cuides de un solo factor, te puede seguir causando dolor de espalda, ¿no?

Es mejor mantener siempre un lugar de trabajo que no cause tanta carga para tu espalda.



Pero, ¿cuáles son las causas del dolor de espalda?

¡Bueno! Entonces veamos algunos factores específicos del dolor de espalda en la siguiente página.

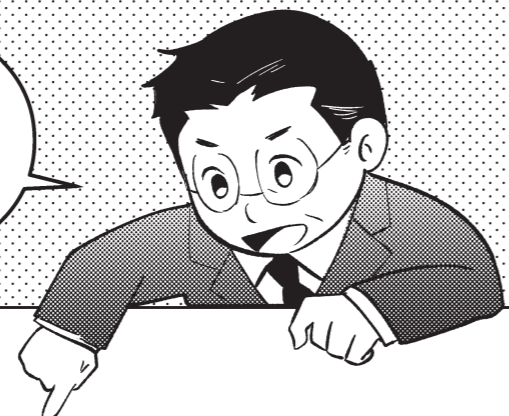


# Factores



¿Cuáles son algunos de los factores que provocan el dolor de espalda?

Hay muchos factores, pero aquí los explicaré en cuatro grupos principales.



## Factores de operación y trabajo

<p><b>Manipulación de objetos pesados</b></p>	<p><b>Levantamiento de personas sin equipos</b></p>	<p><b>Postura forzadas</b></p>
<p><b>Movimientos bruscos o descuidados</b></p>	<p><b>Repetición de movimientos</b></p>	<p><b>Horas de manipulación</b></p>
<p><b>Altura de los objetos pesados a manipular</b></p>	<p><b>Distancia entre los objetos pesados y el cuerpo</b></p>	

Además, trabajar con la misma postura durante mucho tiempo y las vibraciones de vehículos también pueden causar dolor de espalda.

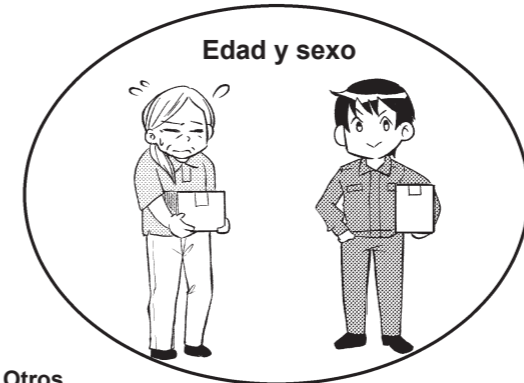


## Factores del entorno

<p><b>Temperatura o similar</b></p>	<p><b>Condición del suelo</b></p>	<p><b>Espacio de trabajo y disposición del equipo</b></p>
-------------------------------------	-----------------------------------	---

Es más probable que se produzca cuando se trabaja en lugares oscuros o en condiciones que dificultan el descanso.

## Factores personales



Otros,  
 - Historial médico o condición médica subyacente  
 - Físico  
 - Fuerza, etc.

## Factores psicológicos y sociales



- Problemas de motivación en el trabajo / satisfacción laboral
- Falta de apoyo de los superiores y los compañeros
- Problemas interpersonales
- Problemas con contactos comerciales o servicios personales

Puedes reducir el riesgo de dolor de espalda seleccionando el peso de tu carga y la forma de llevarla según tu físico.

Yo soy pequeña, así que es mejor usar una escalera de mano si debo recoger algo que está muy arriba.

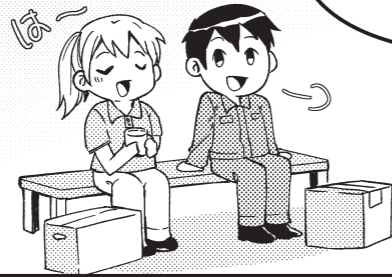


Es importante evitar en la medida de lo posible los factores que causan el dolor de espalda.

## Prevención (en común)

Una forma eficaz de prevenir el dolor de espalda es tomar descansos adecuados.

Si alguno de los cuatro puntos siguientes se aplica a usted, debe tomar descansos frecuentes.



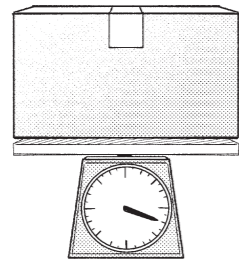
## Prevención (en asistencia)

Vamos a presentar algunos consejos para prevenir el dolor de espalda, según su trabajo y situación. Primero, ¡el trabajo de asistencia!



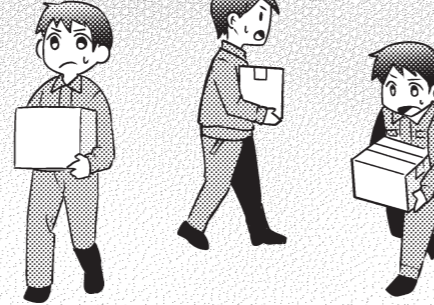
### Peso

¿No lleva una carga más pesada de lo normal?



### Frecuencia

¿No mueve las cargas más a menudo de lo que lo hace normalmente?



### Distancia de transporte

¿No viaja con la carga distancias más largas de lo habitual?



### Velocidad de transporte

¿No lleva su carga con más prisa de lo normal?



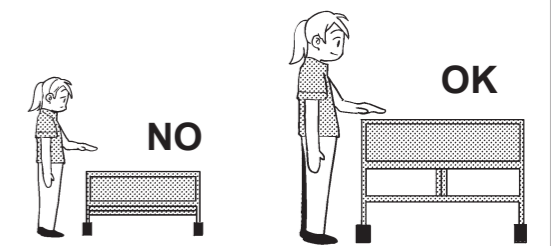
### Notas sobre la postura y el movimiento

En primer lugar, es importante cambiar el entorno y la forma de trabajar para no adoptar estas posturas.

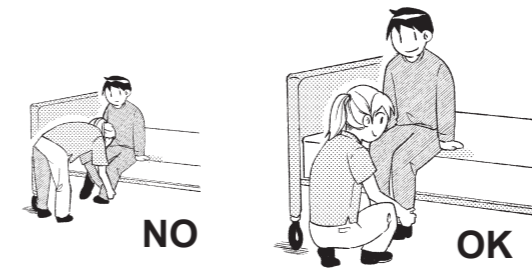
Cuando trabaje, mantenga su cuerpo cerca del paciente.



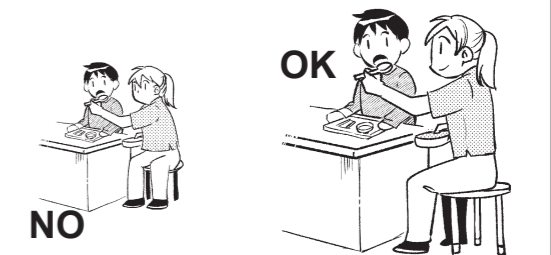
Eleve la altura de su superficie de trabajo.



Doble las rodillas cuando se agache.



Evite trabajar torciendo el cuerpo.

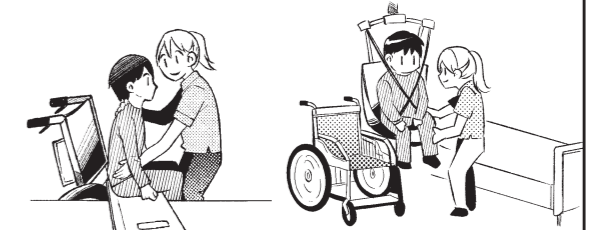


### Otros puntos a tener en cuenta

Para sostener al paciente, procure que se haga por lo menos entre dos personas.



Utilice dispositivos de asistencia.



Para más información, visite la página de "Dispositivos de ayuda".

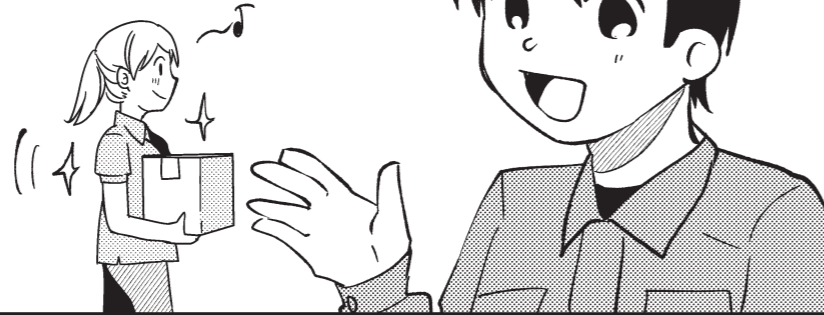
¡Y cuando tome un descanso puede hacer algunos estiramientos!



Si siente alguna molestia, debe descansar inmediatamente.

## Prevención (con cargas)

Ahora veamos la forma correcta de transportar carga cuando no hay más remedio que hacerlo manualmente.



## Creación de un entorno

Por más cuidado que se tenga, se puede sufrir dolor de espalda.

Pensemos juntos en cómo crear un entorno en el que los dolores de espalda sean menos probables con el ciclo PDCA.



### Tengamos cuidado con la postura y los movimientos

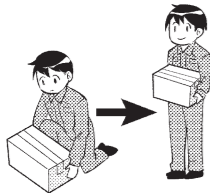
Puede prevenir el dolor de espalda prestando atención a su postura y a sus movimientos, pero primero se debe cambiar el entorno y los métodos de trabajo para que sean menos estresantes para su espalda.



Mantenga su cuerpo lo más cerca posible de la carga y su centro de gravedad lo más bajo posible.



Al levantar una carga, respire y concéntrese en sus músculos abdominales.



Al levantar una carga, tenga en cuenta dos pasos: 1. Ponga un pie delante del otro, doble la rodilla y baje la cadera. 2. Agarre su carga y enderece su rodilla para levantarse.



Si lleva una carga, mantenga la espalda recta y evite torcer la cintura.

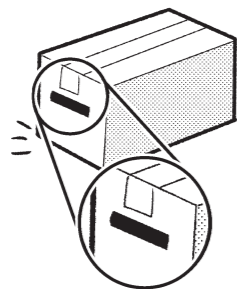
### Facilitemos el transporte

Cuando lleve cargas resbaladizas, intente hacer que sean más fáciles de transportar.

Utilice guantes antideslizantes.



Coloque agarraderas.



Tome precauciones para evitar tomar posturas forzadas, por ejemplo, colocando sus cargas a la altura adecuada y evitando colocar obstáculos delante de los estantes.



¡Y el ejercicio regular también puede ayudar a prevenir el dolor de espalda!



PDCA es un método de mejora continua que consiste en repetir los pasos de Plan (Planificar), Do (Hacer), Check (Verificar / Evaluar), Act (Actuar / Mejorar).



#### Plan: Planificar

<p. ej.>

Fijar una norma para utilizar siempre una plataforma rodante para transportar cargas.

#### Action: Mejorar

<p. ej.>

Si no hay suficientes plataformas rodantes, informe y consulte a su supervisor. Si no se pueden usar, cambiar las normas para exigir que se cargue entre dos o más personas.

#### Do: Hacer

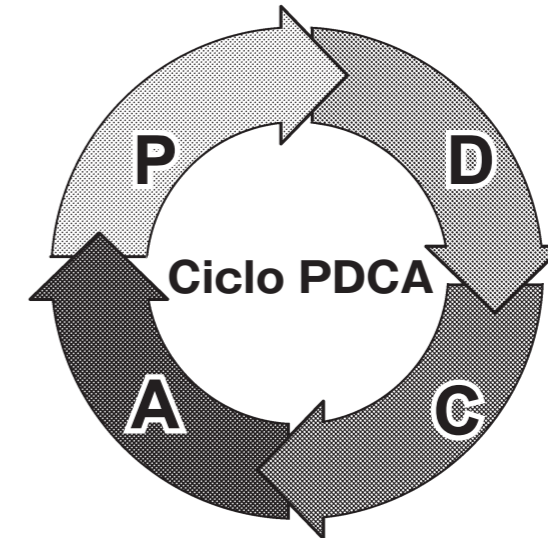
<p. ej.>

Comunicar las normas dentro de la empresa y pedir que se cumplan minuciosamente.

#### Check: Evaluar

<p. ej.>

Hubo un caso en el que no habian suficientes plataformas rodantes y se produjo un dolor de espalda al cargar manualmente.



Espero que podamos reducir el número de personas que sufren dolores de espalda si todos trabajamos juntos en ello.

¡Veamos a continuación algunos ejemplos reales!

¡Sí!



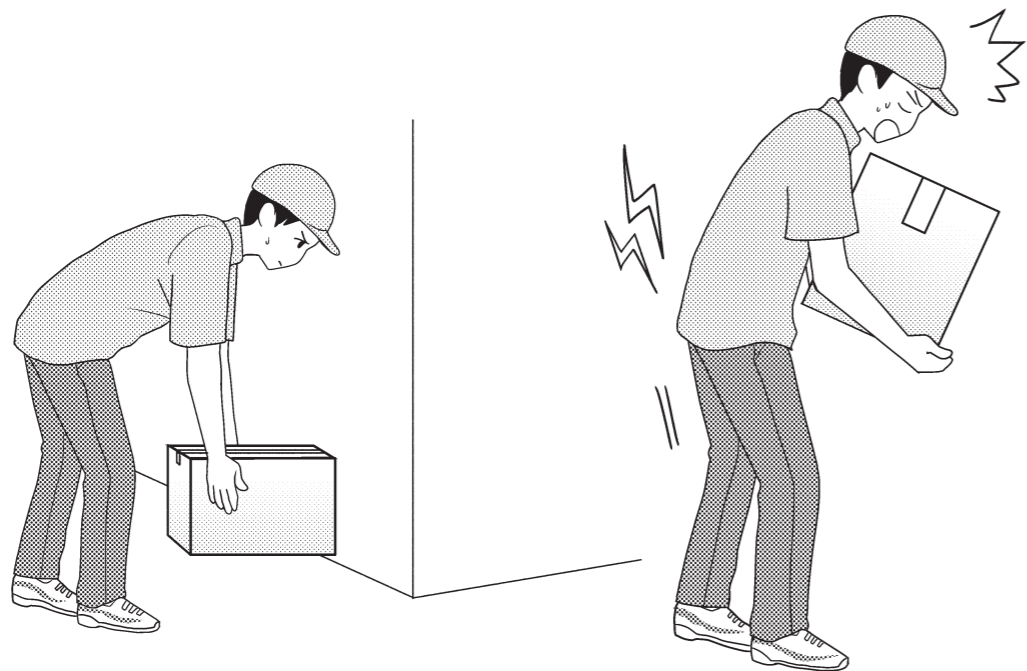


# Caso 1

## Elevación de carga

### Situación

Intentó levantar la carga del suelo.



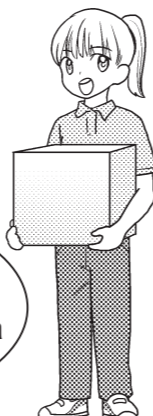
### Contramedidas

1 Siempre que sea posible, intente colocar la carga a una altura que facilite su elevación.



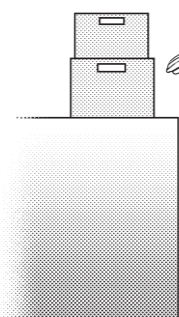
2 Cuando sea inevitable llevar una carga manualmente, respete los criterios básicos sobre el peso.

Consulte la página de "Peso" para conocer los criterios básicos de la carga adecuada.

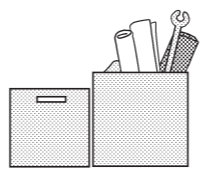


3 Si tiene que colocar la carga en el suelo, coloque los objetos más manejados a la altura del codo y los menos frecuentes en el suelo.

Alta frecuencia



Baja frecuencia

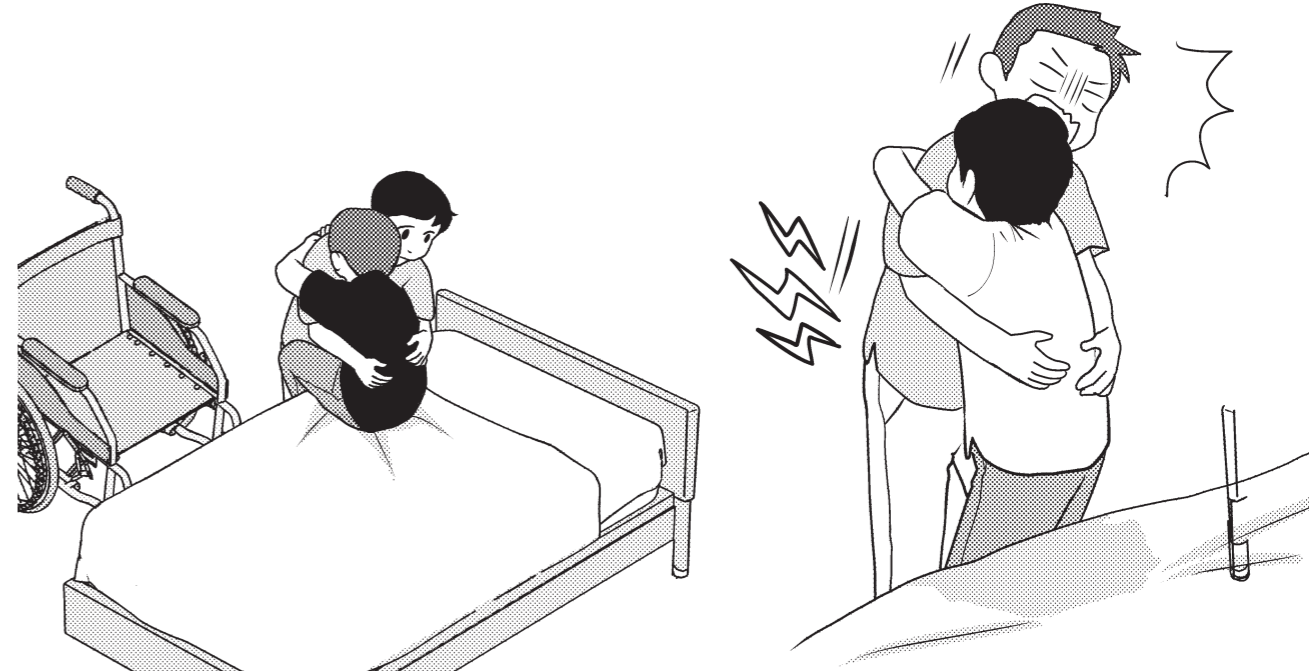


# Caso 2

## Ayuda a pacientes

### Situación

En una residencia de ancianos, intentó ayudar a un paciente por sí solo.



### Contramedidas

1 Utilice de dispositivos de asistencia.



2 Prepare el entorno de trabajo.



3 Atienda a un paciente más grande con dos o más personas.



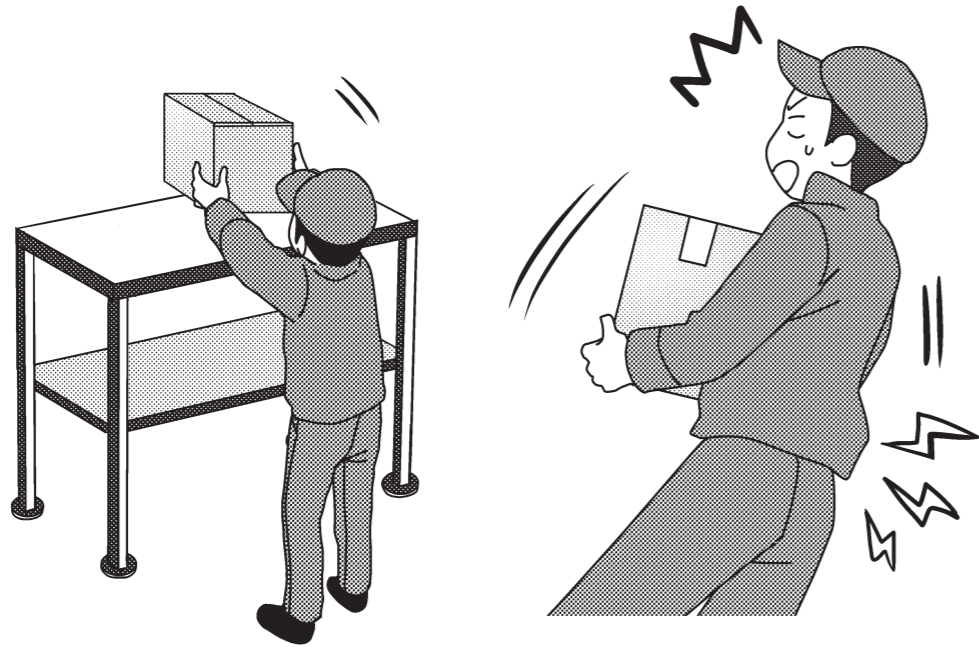
4 Utilice una postura que sea más fácil para la espalda.



### Caso 3

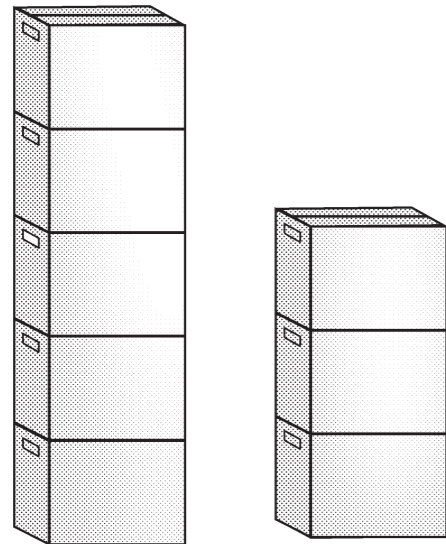
## Movimiento de cargas colocadas en lugares altos

**Situación** Intentó mover la carga colocada en un sitio alto por sí mismo.

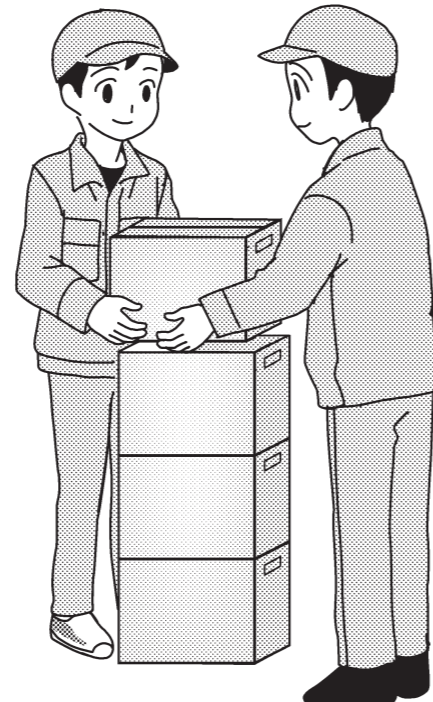


### Contrameditas

**1** Siempre que sea posible, trate de no colocar la carga en lugares altos.



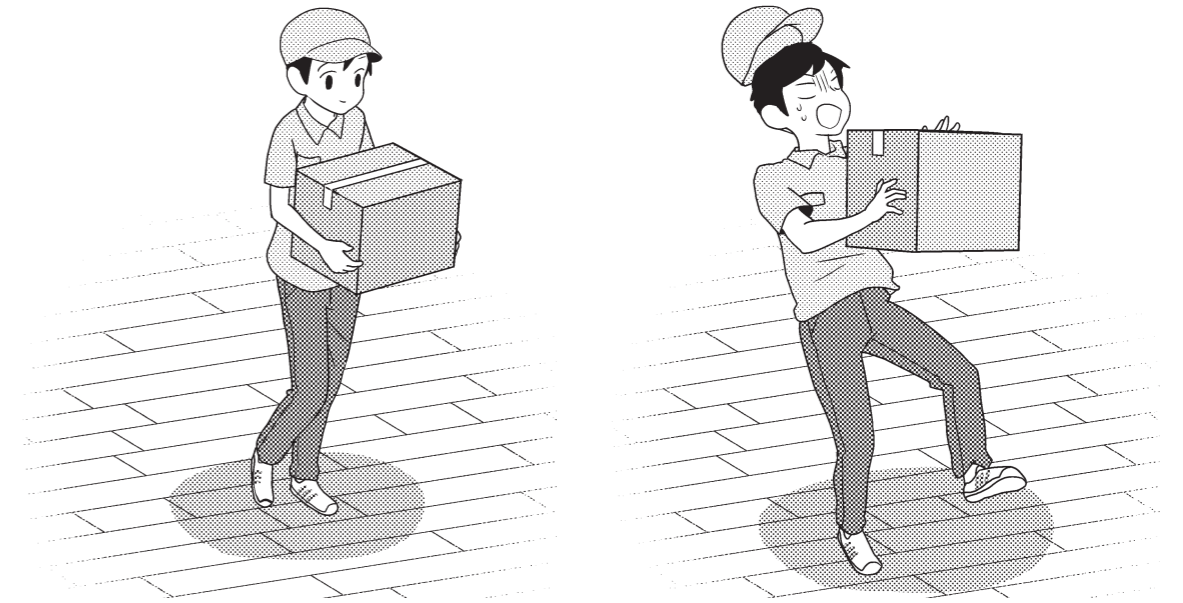
**2** La carga colocada en zonas elevadas o bajas debe ser transportada por dos o más personas con una pequeña diferencia de altura.



### Caso 4

## Trabajo en superficies resbaladizas y zapatos resbaladizos

**Situación** Llevó la carga sobre un suelo mojado, con zapatos resbaladizos.

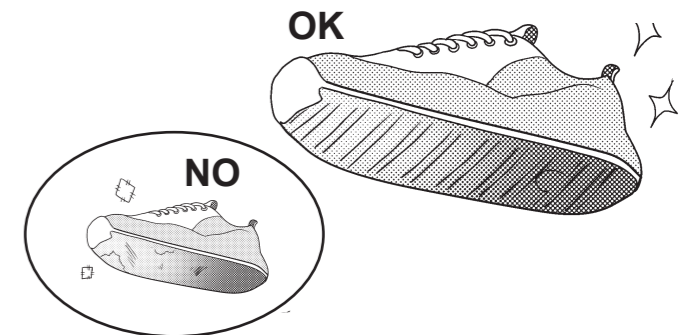


### Contrameditas

**1** Seque el suelo si está mojado.



**2** Lleve calzado antideslizante cuando trabaje.



**3** Evite levantar la carga en una posición forzada.

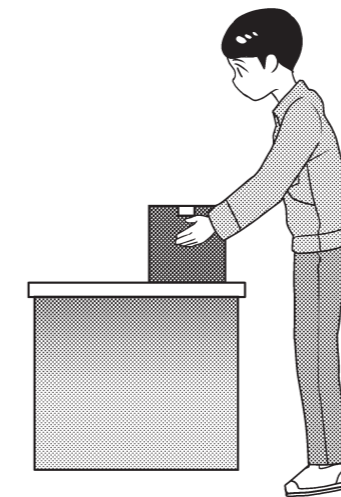




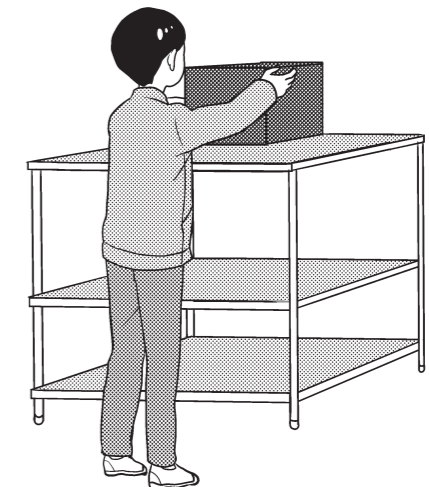
En el siguiente ejemplo de transporte, ¿en que lugar se debe dejar la carga para evitar dolores de espalda?

## 1 Altura

Alrededor de la cintura

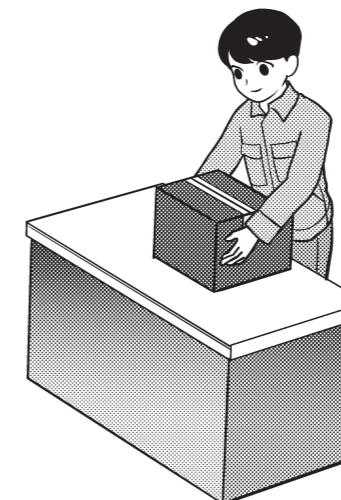


Alrededor del hombro



## 2 Distancia

Cerca del cuerpo



Lejos del cuerpo





Aprendizaje con historietas

## Fundamentos básicos de las operaciones de transporte de personas y de objetos pesados

---

Publicado en marzo de 2022

Producción: Ministerio de Salud, Trabajo y Bienestar de Japón

Planificación: Mizuho Research & Technologies, Ltd.

Con la cooperación de: Trabajos de preparación de materiales de educación sobre seguridad e higiene en las operaciones de transporte de personas y de objetos pesados

Producido por: Sideranch Inc.

---

Consultas sobre este material

División de Seguridad,  
Departamento de Seguridad y Salud,  
Oficina de Normas Laborales,  
Ministerio de Salud,  
Trabajo y Bienestar de Japón