

## Parámetros Generales a Considerar

1. Parado frente al objeto, poner un pie al lado y el otro detrás del objeto a levantar.



2. Doblar las rodillas y encucillarse, manteniendo la espalda recta.



3. Meter la barbilla hacia el pecho.

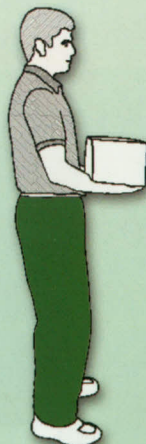
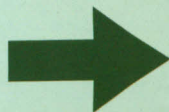


4. Sujetar firme la carga (agarre palmar).



5. Mantener los codos y los brazos pegados al cuerpo, lo más tenso posible.

6. Levantar la carga usando los músculos de las piernas.



## Diversas Formas de Trasladar una Carga

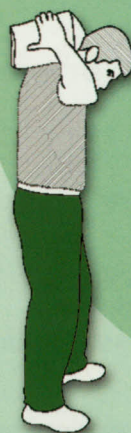
Según la necesidad y el tipo de carga a trabajar, seleccione aquella metodología que más le acomode en el manejo manual de cargas, y aquella que le entregue seguridad para disminuir o eliminar los posibles riesgos que puedan provocar lesiones en su cuerpo.



**Carga de Bandeja**



**Carga o Porte en Cuadrilla**



**Carga o Porte**

[www.isl.gob.cl](http://www.isl.gob.cl)

# Manejo Manual de Carga

**Ley 20.001**  
Regula el Peso Máximo de Carga Humana

**D.S. N° 63**  
Aprueba Reglamento para la aplicación de la Ley N° 20.001



GOBIERNO DE CHILE  
MINISTERIO DEL TRABAJO  
Y PREVISIÓN SOCIAL

Instituto de Seguridad Laboral



# ¿Qué es Manejo manual de Carga

Cualquier labor que requiera principalmente el uso de fuerza humana para levantar, sostener, colocar, empujar, portar, desplazar, descender, transportar o ejecutar cualquier otra acción que permita poner en movimiento o detener un objeto.

## ¿QUÉ ES UNA CARGA?

Cualquier objeto, animado o inanimado, que se requiera mover utilizando fuerza humana y cuyo peso supere los 3 kilogramos.

## Legislación vigente LEY N° 20.001

El principal objetivo de la ley que regula el peso máximo de carga humana es disminuir riesgos a la salud o a las condiciones físicas de los trabajadores que deban realizar manipulación manual de carga.

Es responsabilidad del empleador llevar a cabo el cumplimiento de esta Ley, la que tiene prohibiciones, tales como:

**Los varones "No debe operar cargas superiores a 50 kilos".**

**Se "prohíben" las operaciones de carga y descarga manual para mujeres embarazadas.**



**Menores de 18 años y mujeres no podrán: transportar, cargar, arrastrar o empujar manualmente y sin ayuda mecánica, cargas superiores a 20 kilos.**

**No traslade cargas que sobrepasen el peso máximo permitido y de sus propias capacidades.**

## ¿Qué se debe considerar para realizar el manejo manual de materiales?

- Tipo de material a transportar.
- Dirección en que se debe trasladar el material y distancia a recorrer.
- Frecuencia destinada al traslado del material.
- Cantidad de material que se debe desplazar.

## Beneficios de un buen manejo de materiales

- Disminución de lesiones y/o enfermedades de tipo laboral.
- Reducción de los tiempos de trabajo.
- Aprovechamiento de los espacios.
- Mejora de la producción y calidad del trabajo.

**LOS TRABAJADORES TIENEN DERECHO A UNA PROTECCIÓN EFICAZ EN MATERIA DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO.**

## Consecuencias del mal manejo manual de carga

- Lesiones lumbares por sobre esfuerzo
- Lesiones lumbares por posturas inadecuadas
- Fatiga muscular
- Fracturas y contusiones por caídas
- Quemaduras
- Hernias
- Cortes o heridas

**El peso en una mala postura se multiplica afectando considerablemente, la zona lumbar.**



**300 kgs.**

