



GUÍA PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS DISERGONOMICOS POR MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS EN OBREROS MUNICIPALES

- La Ley N°29783 de Seguridad y Salud en el Trabajo destaca la importancia de la formación como herramienta para:
- promover las actitudes seguras en el entorno laboral,
- difundir los medios más adecuados de prevención de accidentes, y
- dar a conocer los riesgos del trabajo sobre la salud en general.



- Las municipalidades han de promover que cada obrero municipal reciba una formación suficiente y adecuada en materia preventiva, que contenga, de forma específica, los riesgos asociados a su puesto de trabajo y las medidas preventivas necesarias para evitarlos





- Cabe destacar por su trascendencia en la calidad de vida del trabajador las lesiones musculoesqueléticas asociadas a los esfuerzos elevados o repetidos y a las posturas forzadas.
- Estas lesiones son las que afectan a los músculos, huesos, tendones o ligamentos del organismo y pueden producirse en diferentes zonas del cuerpo como brazos, piernas o espalda.

- **OBJETIVO**
- Brindar recomendaciones preventivas para la adecuada manipulación de cargas de los obreros municipales.



CONTROL DE RIESGOS PARA LA MANIPULACION DE CARGAS

- La manipulación manual de cargas es un riesgo intrínseco a diversos tipos de tareas.
- Se entiende por manipulación manual de cargas al levantamiento o descenso de cualquier objeto animado o inanimado que supere la capacidad de levantamiento de la persona.
- Usualmente una carga superior a 3 Kg, dependiendo de la forma y frecuencia de manipulación puede entrañar algún riesgo.



Tabla N° 01 Límites de carga recomendados según la RM N° 375-2008-TR

SITUACION	PESO MÁXIMO RECOMENDADO	OBSERVACION
Cualquier tipo de carga en general	25 Kg	Protege al 85% de los trabajadores que realicen la tarea
Condiciones que requieran mayor protección (mujeres, trabajadores adolescentes o de la tercera edad).	15 Kg	Protege al 95% de los trabajadores que realicen la tarea
Trabajadores con entrenamiento específico y con frecuencia esporádica	40 Kg	Se desconoce la proporción de población sin lesiones asociadas