

Aligerar la carga

Información para empleadores y trabajadores del sector de comercio minorista

Evitar, reducir, reorganizar



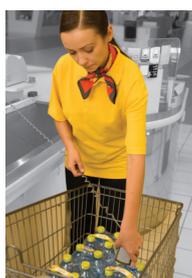
■ Un carro de altura ajustable permite al trabajador mover las mercancías al mismo nivel, sin tener que inclinarse – la columna no cambia su posición natural y la presión física se ejerce sobre toda ella por igual.



■ Medios de transporte mecánicos hacen que sea más fácil mover las cargas a mano (con un carro de mano), suprimir la manipulación manual de cargas o la necesidad de que el trabajador empuje el carro (uso de un carro eléctrico). El uso de medidas técnicas limita el número de trabajadores expuestos al riesgo de trastornos músculo-esqueléticos.



■ El uso de un lector de código de barras portátil evita que haya que torcer e inclinar el tronco, y, además, levantar las mercancías.



■ Los objetos de tamaño grande, por ejemplo, artículos electrónicos, deben moverse con dispositivos que faciliten llevarlos escalera arriba o abajo. Los trabajadores que usan salva-escaleras no se exponen al dolor ni a lesiones de espalda. Tareas como llevar cargas pesadas escalera abajo o arriba conducen con frecuencia a accidentes de trabajo.



■ Levantar cargas por encima de la altura del hombro produce una presión física excesiva sobre las extremidades superiores y conduce a microlesiones. Por eso debería usarse un instrumento mecánico auxiliar.



■ El uso de balanzas industriales suprime la manipulación manual de cargas durante la recepción de mercancías. Los trabajadores no tienen que levantar cada caja, botella u otro contenedor – simplemente marcan el peso de una unidad y el sistema cuenta con precisión el número de piezas del embalaje colectivo.



■ El uso de una mesa de "manipulación" reduce la carga sobre el sistema músculo-esquelético al inventariar o limpiar estantes. Permite al trabajador mover las manos al mismo nivel. La mesa puede funcionar como carro de altura ajustable.



■ Contenedores de rejilla eliminan colocación manual de mercancías sobre anaqueles en almacén y la mercancía puesta en ellos es más fácil de acceso.



■ Al levantar una carga estando en cuclillas y con la espalda recta, la presión física sobre la columna se ejerce por igual. Limita el dolor en la zona lumbar y evita accidentes relacionados con lesiones de disco.