

# DIRECTRICES

## DEL MANUAL DE MANEJO DE MATERIALES MMH

*La siguiente es una lista de consideraciones importantes para diseñar puestos de trabajo que involucran el manejo manual de materiales:*

**Lesiones** - Cualquier trabajo donde se produzcan lesiones es un buen candidato para el rediseño.

**Doblarse** - Cualquier tarea que comience o termine con las manos bajo la altura de la rótula presenta algún grado de riesgo. Mientras mas profundo sea el movimiento con dobladura, mayor será la tensión (stress) en la espalda. Doblarse frecuentemente independientemente del peso, no es recomendable.

**Girar** - Este movimiento produce cargas no uniformes en la espalda por lo tanto presenta una tensión (stress) adicional. A mayor el giro, la tarea genera mayor tensión (stress).

**Alcanzar** - La distancia en que la carga debe mantenerse fuera del cuerpo afecta enormemente las fuerzas en la espalda, hombros y brazos. Mientras mayor es el alcance, la tarea presenta una mayor tensión (stress).

**Levantamiento con una mano** - Por naturaleza, este tipo de tareas generan cargas desbalanceadas en la espalda y presentan una tensión mayor que cuando se realiza con las dos manos.

**Sostener en las manos** - La inhabilidad de obtener un buen "agarre" (empuñadura) en las cargas presenta una mayor tensión física.

**Alcanzando o Tirando elementos** - Cualquier tarea que involucra alcanzar o tirar elementos son físicamente tensionantes, por lo tanto, son buenos candidatos para el rediseño.

Extractado del Liberty Mutual Manual Materials Handling Guidelines, 2004.

Puede visitar [www.libertymutual.com/researchinstitute](http://www.libertymutual.com/researchinstitute) para acceder a las tablas del Manual de Manejo de Materiales de Liberty Mutual.

NOTA: Este artículo ha sido traducido y reproducido por Eduardo Testart, Director Ejecutivo de la Fundación IST con la autorización del Instituto de Investigación de Liberty Mutual" de la revista From Research to Reality, Summer 2007, Vol. 10 N° 2