



POSITIVA
COMPAÑÍA DE SEGUROS



**RECOMENDACIONES PRÁCTICAS DE
SALUD MÚSCULO ESQUELÉTICA - FÍSICA
PARA EL REGRESO AL TRABAJO EN EL
SECTOR DE RESTAURANTES**



Positiva Prevención



Positiva Prevención



Positiva Prevención



@PositivaCol



El emprendimiento
es de todos

Minhacienda

1 RECOMENDACIÓN MANIPULACIÓN DE CARGAS

- Asistir mecánicamente secuencias de manipulación manual con tiempos de movilización y recuperación.
- Automatizar.
- Guardar el límite de peso específico (25 k,) o de carga acumulada (3 toneladas/día).
- Adicionalmente, se debe poder ajustar la posición de la herramienta, o la orientación de la superficie de trabajo para reducir al mínimo la flexión, extensión o torsión de la muñeca o del cuerpo.



- Se debe mantener entre 65 a 120 cm de altura la superficie de trabajo para trabajos como los cortes de precisión, debe ser de 95 a 120 cm, idealmente 5 cm por encima de la altura del codo.
- La manipulación de pesos pequeños debe estudiarse en términos de frecuencia y cantidades por jornada.



VALORES DE REFERENCIA PARA MOVILIZAR CARGAS.

Límites de carga a levantar

Hombres		Mujeres		Punto de referencia
Distal del tronco	Próximo al tronco	Próximo al tronco	Distal del tronco	
5 Kg	10 Kg	7 Kg	3 Kg	Altura de los hombros
10 Kg	20 Kg	13 Kg	7 Kg	Altura de los codos
15 Kg	25 Kg	16 Kg	10 Kg	Altura de los nudillos de la mano
10 Kg	20 Kg	13 Kg	7 Kg	Altura de la media pierna
5 Kg	10 Kg	7 Kg	3 Kg	A nivel del piso

Nota: la zona amarilla indica los límites en la zona segura de levantamiento, es decir, cuando se levantan cargas cerca al tronco. Fuente: Manual Handling Operations Regulations. HSE (2017).

EL DISEÑO DE LAS HERRAMIENTAS DEBE MEJORAR LA POSTURA Y CONTROLAR LA FATIGA, REDUCIENDO ESFUERZOS

- Cuando una herramienta diseñada específicamente para una función, no se adapta a la tarea, conduce a posturas incómodas que pueden hacer que el trabajador use más fuerza de la requerida. Por ejemplo, durante el corte, una posición no adecuada afectará el hombro, el codo, la muñeca, la mano o la espalda.
- Siempre que sea posible, se debe usar una herramienta adecuada y hacer el mantenimiento preventivo como tener el filo adecuado a herramientas de corte para aplicar la menor fuerza continua en la mano.
- Los materiales de las herramientas deben ser no solo resistentes y fuertes, sino que también sean ligeros y que no impliquen esfuerzos para su manejo.





Para más información y contenidos de Prevención y otros temas de interés en Covid 19 consulta los siguientes enlaces de contacto:

Para tele asistencia psicológica, ingresa a:



APP Conexión Positiva

Disponible para descargar en APP Store y Play Store

Si ya estás registrado, accede con tu usuario y contraseña.
En el home encontrarás el ícono de Positivamente a tu lado

Si no estás registrado, sigue los pasos para crear tu usuario



En Posipedia: Nuestro Centro Virtual de Seguridad y Salud en el Trabajo (botón prevención de enfermedades respiratorias - CORONAVIRUS)

<https://portal.posipedia.co/>

En nuestras redes sociales



@PositivaPrevención



@PositivaPrevención



@PositivaPrevención



Positiva Colombia

www.positiva.gov.co



El emprendimiento es de todos

Minhacienda