



PRL INFORMA N°5 SEPTIEMBRE 2026

MANEJO SEGURO DE CARGAS

Mantenimiento y jardines

- **Uso de ayudas mecánicas:** si la carga es pesada, es muy importante usar ayuda mecánica y/o hacerlo entre varias personas.
- **Posturas forzadas:** evita torsiones o giros del tronco mientras sostienes la carga. Mueve los pies para girar todo el cuerpo.
- **Técnica correcta:** al levantar una carga del suelo, colócate cerca, separa los pies, flexiona las rodillas y levántate usando las piernas. Mantén la carga lo más vertical posible y cerca del cuerpo.
- **Apalancamiento y deslizamiento de elementos pesados:** frente a objetos encajados, voluminosos o a ras de suelo, nunca realices el esfuerzo a pulso tirando con la espalda. Utiliza herramientas manuales (palancas, barras o ganchos) para desencajarlos y prioriza siempre deslizar la carga sobre la superficie en lugar de levantarla, recordando flexionar las rodillas y mantener la columna recta en todo momento.

Laboratorios y Experimentación (Zonas técnicas)

- **Fraccionar cargas:** es preferible hacer más viajes con recipientes pequeños que uno solo con un bidón grande o pesado. Utiliza embudos y bombas de trasvase para evitar mover bidones llenos.
- **Ayudas mecánicas:** uso obligatorio de carritos adecuados para transportar botellas de gas, garrafas de reactivos o equipos pesados.
- **Planificación del movimiento:** antes de levantar, visualiza el recorrido. Asegúrate de que no hay cables, equipos u obstáculos en el suelo.
- **Técnica correcta:** al levantar un bidón del suelo, colócate cerca, separa los pies, flexiona las rodillas y levántate usando las piernas. Mantén el bidón lo más vertical posible.
- **Equipos de Protección Individual y agarre:** asegúrate de que los guantes son antideslizantes y evita guantes demasiado holgados que se puedan enganchar.

Personal de Conserjería

- **Material de reprografía y paquetería:** es prioritario el uso de carretillas o carros para el reparto de cajas de folios, exámenes o envíos pesados entre los distintos departamentos.
- **Manipulación de cargas:** al mover material auxiliar de aulas o despachos, mantén el objeto lo más centrado posible. Utiliza ayudas mecánicas (carros o carretillas adecuadas) y/o solicita ayuda de alguna persona compañera.
- **Planificación del recorrido:** antes de trasladar cajas o equipos, comprueba que los pasillos estén despejados y prioriza siempre el uso de montacargas y ascensores frente a las escaleras.
- **Manejo de ventanas y persianas:** durante las rondas de apertura y cierre de los distintos pabellones, sitúate de forma frontal ante las ventanas y persianas manuales, con las piernas ligeramente separadas para ampliar la base de sustentación. Evita dar tirones bruscos.

Puestos de Oficina y PVD (Pantallas de Visualización)

- **Evitar la manipulación de cargas sentado/a:** la columna sufre más en esta posición. Si debes mover algo, mejor levántate.
- **Aprovechar la técnica:** aunque parezca ligero, aplica la técnica de levantamiento correcta: flexiona rodillas, espalda recta y carga pegada al cuerpo.
- **Organización del almacenamiento:** coloca los objetos más pesados o de uso frecuente en los estantes situados entre la altura de la cadera y el pecho (zona de confort). Deja los estantes altos o muy bajos para material ligero y de poco uso.
- **Solicitar ayuda:** para mover mesas, archivadores pesados o grandes cantidades de documentación. Utiliza ayudas mecánicas (carros o carretillas adecuadas) y/o solicita ayuda de alguna persona compañera.