

### **AL RESPECTO DEL MANEJO MANUAL DE CARGAS**

De acuerdo con IN SST<sup>1</sup> “entendemos por manipulación manual de cargas cualquier operación de transporte o sujeción de una carga por parte de uno o varios trabajadores, como el levantamiento, la colocación, el empuje, la tracción o el desplazamiento.”

Entender la trascendencia del autocuidado de nuestro cuerpo, es elemental, ya que esto nos ayudará a tener una mejor calidad de vida llena de bienestar, acá la clave está en prevenir trastornos musculoesqueléticos (TME), estos pueden darse por accidente, al momento de realizar una inadecuada manipulación manual de cargas o bien por la actividad repetitiva, que a través del tiempo, desarrolle una enfermedad profesional, por ejemplo: tendinopatías crónicas, compresiones nerviosas, curvaturas patológicas de columna, entre otros.

Dicho esto, es importante considerar la edad de los varones, con relación a realizar manipulación manual de cargas, tomando en cuenta su desarrollo físico, cuando este ya ha finalizado, de esta manera se evitarán y reducirán los factores de riesgo asociados a dicha actividad. De igual manera, en las mujeres también es primordial considerar su edad, pero sobre todo su complejidad, así como su desarrollo físico, quienes, en su caso, pueden realizar manipulación manual de cargas, en un porcentaje significativamente menor que en los varones.

En función a lo anterior y tomando en consideración la legislación de otros países como Chile, México, España y Costa Rica, no deben de parecernos las reformas al reglamento publicadas al inicio de este mes un cambio sorpresivo. Debe, de hecho, fijar la tendencia a la reducción y en su momento homologación de los valores actuales a los valores que se manejan en el ámbito internacional.

María Gantenbein Leiva  
Biomecánica Laboral / Fisioterapeuta

**@MC Consultores**

Consultoría, Asesoría & Capacitación  
Mejoramos Competencias

+502 45250262

[mariagantenbein@mccconsultores.pro](mailto:mariagantenbein@mccconsultores.pro)

<sup>1</sup> Instituto Nacional de Salud y Seguridad en el Trabajo – RD487/1997