

## MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS. RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS



	<b>PRESENCIAL</b>		
	<b>Duración:</b> 2 H	<b>Horas presenciales:</b> 2 H	<b>Horas online:</b> 0 H
	<b>Familia:</b> PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES Y MEDIOAMBIENTE <b>Área:</b> GENERAL PRL		
	<b>Dirigido a:</b> Trabajador@s, personas desempleadas, autónomos, personal de dirección, etc. que deseen adquirir, mejorar o afianzar los conocimientos teóricos relacionados con su puesto de trabajo o su pasada, presente o futura trayectoria laboral.		
	<b>Objetivos:</b> Sensibilizar al personal de la importancia de la prevención en la empresa, identificar diferentes riesgos y los medios y acciones para prevenirlos.		
	<b>Metodología:</b> Metodología activa y participativa, basada en la explicación y demostración de los contenidos utilizando los medios didácticos adecuados para la transmisión de del conocimiento fomentando la participación e implicación de los alumn@s a través de la realización de actividades, desarrollándose en un ambiente de buena comunicación entre alumno y formador		
	<b>Contenidos:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Introducción. <ol style="list-style-type: none"> <li>1.1. ¿Quién debe considerarse manipulador?</li> <li>1.2. ¿Qué entendemos por carga?</li> </ol> </li> <li>2. RIESGOS ASOCIADOS A LA MANIPULACIÓN <ol style="list-style-type: none"> <li>2.1. Fatiga física.</li> <li>2.2. Sobreesfuerzos.</li> </ol> </li> <li>3. FUNDAMENTOS DE FISOLOGÍA. <ol style="list-style-type: none"> <li>3.1. Anatomía de la columna vertebral.</li> <li>3.2. Lumbalgia.</li> <li>3.3. La ciática.</li> <li>3.4. La hernia discal.</li> <li>3.5. Las extremidades superiores.</li> <li>3.6. Las extremidades inferiores.</li> </ol> </li> <li>4. MÉTODOS PARA LEVANTAR UNA CARGA</li> <li>5. MEDIDAS PREVENTIVAS. <ol style="list-style-type: none"> <li>5.1. Conceptos de biomecánica aplicados a la manipulación.</li> </ol> </li> </ol>		

- 5.2. Medios mecánicos.
- 5.3. Consejos de manipulación.
- 5.4. Práctica de manipulación manual de cargas.
- 6. POSIBLES LESIONES DERIVADAS DE LA MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS.
- 7. EQUIPOS MECÁNICOS CONTROLADOS DE FORMA MANUAL.
- 8. FACTORES DE ANÁLISIS.
  - 8.1. El peso de la carga.
  - 8.2. Posición de la carga con respecto al cuerpo.
  - 8.3. Los agarres de la carga.
  - 8.4. La frecuencia de la manipulación.
  - 8.5. La inclinación del tronco.
  - 8.6. El tamaño/volumen de la carga.
  - 8.7. La información acerca de su peso.
  - 8.8. Las pausas o periodos de recuperación.
  - 8.9. El ritmo impuesto por el proceso.
  - 8.10. La inestabilidad de la postura.
  - 8.11. Los suelos resbaladizos o desiguales.
  - 8.12. El espacio insuficiente.
  - 8.13. Los desniveles de los suelos.
  - 8.14. Las ráfagas de vientos fuertes.
  - 8.15. La iluminación deficiente.
  - 8.16. Las vibraciones.
  - 8.17. El calzado.
- 9. ESTIRAMIENTOS Y REFUERZO MUSCULAR.
  - 9.1. ¿Cómo mantener nuestra espalda sana?
  - 9.2. Prácticas de estiramiento muscular.
  - 9.3. Prácticas de fortalecimiento muscular.
  - 9.4. Práctica de relajación.
- 10. ENFERMEDADES PROFESIONALES RELACIONADAS CON EL RIESGO DE MMC