



PRL. MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS Y PROBLEMAS DORSOLUMBARES

Objetivos			
Curso destinado especialmente a los trabajadores de la UCLM interesados en obtener un alto grado de conocimiento respecto a los a que está expuesto en sus tareas diarias en el trabajo. Serán capaces de identificar los riesgos derivados de la manipulación manual de cargas y cómo manipularlas de forma segura. La manipulación de cargas es una de las actividades que más lesiones ocasiona en el entorno laboral, tanto en el sector industrial como en el sector servicios. Conocer el campo de la ergonomía relativo a las prácticas seguras a la hora de manejar cargas ayuda a prevenir accidentes y lesiones que afectan negativamente a la salud de los trabajadores e impactan gravemente en la economía de las empresas. Además, la normativa en materia de Prevención de Riesgos Laborales (PRL) y de seguridad y salud en el trabajo establece la obligación de los empresarios de garantizar la adecuada formación de los trabajadores sobre la forma correcta de manipular cargas. Este curso permitirá identificar y distinguir la manipulación manual de cargas de la manipulación mecánica, conocer los factores de riesgo que intervienen, los límites de peso máximo y los factores de corrección establecidos por la normativa vigente.			
Duración		Modalidad	
10 hora/s lectiva/s		On-line	
Destinatarios		Requisitos	
PTGAS de la UCLM			
Competencia		Nivel	
Prevención de riesgos laborales		1	
Campus	Sala	Convocatoria	Fechas y horario
Internet	Internet	1ª Edición	Del 20 de abril de 2000 al 5 de mayo de 2026 (De 00:00 a 00:00)
Programa			

1. Introducción. El Real Decreto 487/1997

- 1.1. Introducción y Objetivos. Estadísticas.
- 1.2. ¿Qué es la manipulación manual de cargas? El RD 487/97.
- 1.3. Obligaciones del empresario.
- 1.4. Formación e información.

2. Conceptos anatómicos y fisiológicos

- 2.1. Generalidades.
- 2.2. Curvas de la columna. Vértebras. Los discos intervertebrales.

3. Lesiones dorsolumbares

- 3.1. Factores de riesgo y aparición del dolor. Causas de lesión
- 3.2. Lesiones habituales. Posturas forzadas.

4. Factores de Riesgo principales

4.1. Factores de riesgo asociados a la manipulación manual de cargas.

4.1.1. Manipulación manual de cargas

- Características de la carga
- Esfuerzo físico necesario
- Características del medio de trabajo.

4.1.2. Factores individuales de riesgo

4.1.3. Exigencias de la actividad

5. Análisis y evaluación de riesgos

5.1. Equipos de protección individual

5.2. Factores individuales de riesgo.

5.3. El peso de la carga.

5.4. El tamaño de la carga.

5.5. La posición de la carga con respecto al cuerpo.

5.6. Los giros del tronco.

5.7. Los agarres de la carga.

5.8. La frecuencia de la manipulación.

5.9. El transporte de la carga.

5.10. La inclinación del tronco.

5.11. Cálculo del peso aceptable.

6. Prevención del riesgo dorsolumbar desde el punto de vista de la prevención de riesgos laborales.

- Factores de análisis
- Procedimiento para la evaluación.

7. Medidas preventivas en la manipulación manual de cargas y para evitar posturas forzadas. 8. Método para levantar una carga: procedimiento

9. Higiene Postural. Prevención de patologías dorsolumbares

- Guía para conservar la espalda sana
- Trabajos de oficina. Posición sentada
- Al empujar una carga
- Para mantener el equilibrio
- Manejo de la carga entre varias personas
- Mantenimiento de la espalda
- Buenas prácticas posturales en las actividades de la vida diaria.

Aptitud	<ol style="list-style-type: none">1. Participación en foros liderados por los formadores con cuestiones propuestas por parte tanto del profesorado como del alumnado2. Realización obligatoria de módulos online. Se tendrán en cuenta los accesos a la plataforma Moodle.3. Realización obligatoria de los test intermedios, que serán llave para acceder al tema siguiente.4. Prueba final de evaluación, una vez se haya finalizado el contenido online y la realización de los test intermedios
Profesorado	
JOSÉ MARÍA GARCÍA ESPADAS	