

Lista para el control de la manipulación manual

¿Cuál es la tarea que necesita realizar? (ej. Levantar artículos, colocar equipos o empujar/tirar de cargas sobre ruedas)	
¿Con qué frecuencia se realiza esta tarea? (ej. Una vez cada turno, una vez cada hora)	
¿Existe riesgo de lesiones?	SI / NO
¿Cuál es el riesgo? (ej. Sobreesfuerzos, lesiones de espalda o dorsolumbares, lesiones musculoesqueléticas, contracturas, esguinces)	SI / NO
¿La tarea a realizar puede evitarse o eliminarse totalmente? Si es que sí, elimina esa tarea por completo	SI / NO
Cuando esa tarea no pueda eliminarse, ¿qué cantidad de peso se mueve de forma manual?	
¿El peso excede la capacidad del personal?	SI / NO
¿La tarea incluye mover cargas que son difíciles de aguantar o manipular?	SI / NO
¿La carga obstruye la visibilidad?	SI / NO
¿Existe riesgo de tropezar debido a la dificultad de visión o la irregularidad del suelo?	SI / NO
¿La carga se maneja separada del cuerpo?	SI / NO
¿El personal tiene que esforzarse para alcanzar la carga si la tarea requiere alcanzar algo que está elevado?	SI / NO
¿La tarea incluye manejar la carga durante distancias largas?	SI / NO
¿El personal tiene que mover la carga a través de escalones, rampas o suelos muy irregulares?	SI / NO
¿La tarea es repetitiva?	SI / NO
¿El personal tiene suficientes descansos y tiempo para recuperarse?	SI / NO
¿El riesgo existente es resultado de una falta de formación?	SI / NO
¿Pueden usarse ayudas mecánicas como apoyo? (ej. Equipos de elevación para aplicaciones de elevación, arrastradores y remolcadores eléctricos para mover cargas pesadas sobre ruedas)	SI / NO
Si la respuesta es sí, proporciona un resumen general de las ayudas potencialmente necesarias.	SI / NO
¿Puede modificarse el proceso para adaptarse a las ayudas mecánicas?	SI / NO
¿Existe aún algún riesgo de lesiones derivado de la manipulación manual? Si la respuesta es no, la evaluación se ha completado.	SI / NO
Si la respuesta a alguna de estas preguntas es sí, es imprescindible estudiarlo más profundamente. Este listado de evaluación pretende proporcionar un resumen rápido y es el primer paso para analizar y reducir el riesgo de lesiones asociadas a las tareas de manipulación manual.	