



UNIVERSIDAD DISTRITAL  
FRANCISCO JOSÉ DE CALDAS

# BOLETÍN

SALUD LABORAL

SISTEMA DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO - SGSST UD

Boletín No. 1  
Febrero de 2026

## BUENAS PRÁCTICAS EN LA MANIPULACIÓN MANUAL Y LEVANTAMIENTO DE CARGAS

La manipulación manual de cargas puede ocasionar trastornos musculoesqueléticos relacionados con el trabajo, como dolores y lesiones en los brazos, las piernas y las articulaciones.

El término 'manipulación manual' abarca una gran variedad de actividades, como elevar, descender, empujar, tirar y trasladar cargas. Si alguna de estas tareas no se lleva a cabo correctamente, hay riesgo de sufrir lesiones.



### ¡RECUERDA EVITAR!

Levantar cargas por encima de los hombros.

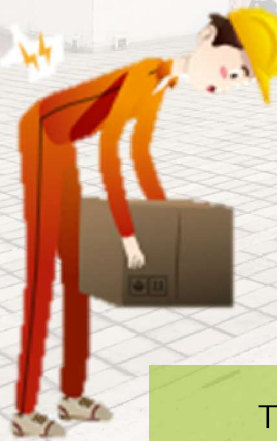
Hacer movimientos rápidos o bruscos.

Sobrecargar tu capacidad física.

Trabajar con fatiga extrema

Ignorar molestias o dolor persistente.

**¡RECUERDA SIEMPRE  
PLANIFICAR EL RECORRIDO Y  
ASEGÚRATE DE QUE ESTÉ  
DESPEJADO!**



# BUENAS PRÁCTICAS PARA LEVANTAR CARGAS CORRECTAMENTE

## ANTES DE LEVANTAR

- Evalúa el peso de la carga.
- Verifica que el camino esté libre de obstáculos.
- Usa elementos de protección personal.

## DURANTE EL LEVANTAMIENTO

- Mantén la espalda recta.
- Dobla las rodillas, no la cintura.
- Mantén la carga cerca del cuerpo.
- Levanta usando la fuerza de las piernas.
- Evita giros bruscos del tronco.

## SI LA CARGA ES PESADA

- Pide ayuda.
- Usa ayudas mecánicas (carretillas, montacargas).
- Divide la carga si es posible.

## FORMA PARTE DE LA CULTURA DE PREVENCIÓN



Todos los trabajadores son responsables de identificar, reportar y corregir condiciones inseguras y actos inseguros.



Reporta inmediatamente cualquier superficie peligrosa o situación de riesgo.



Participa en las capacitaciones sobre prevención de accidentes y promueve el orden en tu lugar de trabajo y en zonas comunes.



No ignores los actos y condiciones inseguras los incidentes evitables empiezan con descuidos menores.



## CONSECUENCIAS DE UNA MANIPULACIÓN INADECUADA AL LEVANTAR CARGAS :



- Dolores lumbares (espalda baja)
- Hernias discales
- Contracturas musculares
- Lesiones en hombros, rodillas y muñecas
- Fatiga muscular
- Trastornos musculoesqueléticos
- Caídas por mala postura o sobrepeso de la carga.

### A tener en cuenta:

Dentro de las responsabilidades de los trabajadores en el Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo (SGSST), según el Decreto 1072 de 2015, se encuentra el deber de cumplir las normas y reglamentos del Sistema de Gestión de SST, informar sobre peligros y riesgos y reportar de manera oportuna los accidentes de Trabajo



### Reporte ante SST

Si el trabajador identifica actos y condiciones inseguras o necesita reportar un accidente de trabajo, debe informarlo al Subsistema de Seguridad y Salud en el Trabajo enviando información correspondiente de manera inmediata al correo seguridadysaludt@udistrital.edu.co. o comunicarse con el gestor de sede.



### BIBLIOGRAFIA

<https://posipedia.com.co/wp-content/uploads/2018/09/guia-buenas-practicas-control-peligro-manipulacion-cargas.pdf>

Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo  
Sede Carrera 7 # 40B - 53 Piso 6 - Tel. 3239300 ext. 1612  
seguridadysaludt@udistrital.edu.co  
<https://sgsst.udistrital.edu.co/>