

Tipo de Accidente: Hernia discal.

Actividad: Ayudante de bodega.

Cargo: Ayudante de bodega.

DESCRIPCIÓN

El afiliado fue contratado como ayudante de bodega y camión en jornada de 8 horas diarias donde trabajo durante 54 meses, en el cual desempeñaba actividades como:

- Verificar que los estibadores ubiquen el producto en el sitio adecuado y ocasionalmente brindaba apoyo.
- Subir el producto al camión o camioneta: Para esta actividad el trabajador tomaba las cajas de la parte baja o de las rumas más altas por medio de una escalera con pesos diferentes de 10.6Kg a 19.6kg cada caja, posteriormente al obtener el producto colocaba en el coche de ruedas y trasladaba hacia los vehículos.
- Entrega del producto al cliente: Al entregar el producto subía gradas hasta tres pisos o bajaba a sitios como subsuelo tomando dos cajas a la vez.



FORMA INCORRECTA DE MANIPULACIÓN DE CARGA



FORMA CORRECTA DE MANIPULACIÓN DE CARGA

ACCIONES PREVENTIVAS

- Capacitar e instruir al trabajador expuesto, sobre la correcta manipulación ergonómica relacionado a cargas.
- Realizar exámenes periódicos de la columna, es decir medicina preventiva.
- Evitar siempre que sea posible la manipulación manual y utilizar elementos auxiliares como carretillas elevadoras, grúas, polipastos, etc.
- Manejar de forma segura los materiales y adoptar las posturas correctas, para la manutención y elevación de cargas.
- No exceder y nunca girar el cuerpo mientras sostienes una carga pesada.

NORMATIVA LEGAL

- Art. 11.- (D.E.2393) OBLIGACIONES DE LOS EMPLEADORES.- 9).Instruir sobre los riesgos de los diferentes puestos de trabajo y la forma y métodos para prevenirlos, al personal que ingresa a laborar en la empresa.
- Art. 128.- (D.E.2393) MANIPULACIÓN Y ALMACENAMIENTO.- 4. El peso máximo de la carga que puede soportar un trabajador será el que se expresa en la tabla siguiente:

Varones hasta 16 años.....35 libras	Mujeres hasta 18 años.....20 libras
Varones de 16 a 18 años.....50 libras	Mujeres de 18 a 21 años.....25 libras
Mujeres de 21 años o más.....50 libras	Varones de más de 18 años.....Hasta 175 libras.

No se deberá exigir ni permitir a un trabajador el transporte manual de carga cuyo peso puede comprometer su salud o seguridad.
- REGLAMENTO DE SEGURIDAD Y SALUD PARA LA CONSTRUCCIÓN Y OBRAS PÚBLICAS (ACUERDO No. 174) Art. 64 Levantamiento manual de cargas. – Numeral 2 Cuando deban levantarse cargas, dentro de los límites establecidos, realizar levantamiento seguro de estas: a) Doblar las rodillas; b) Agarrar firmemente la carga; c) Mantener la espalda recta; d) Usar los músculos de las piernas para subir; e) Mantener todo el tiempo la carga lo más cerca posible del cuerpo; f) No girar el cuerpo para hacerlo; y, g) No obstaculizar la visibilidad. Numeral 5. A los trabajadores que levantan cargas se les debe realizar exámenes periódicos de la columna.

La Prevención es cuestión de todos, afecta y beneficia a TODOS !!!

