POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS | suma 5.0 | educa comunica y cultura preventiva



VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA

Plan Nacional de Educación Multimodal en SST 2026

Talentos que **hacen país**

Positiva Prevención

GRUPO BICENTENARIO

POSITIVA COMPAÑÍA DE SEGUROS | suma 5.0 | educa comunica y cultura preventiva

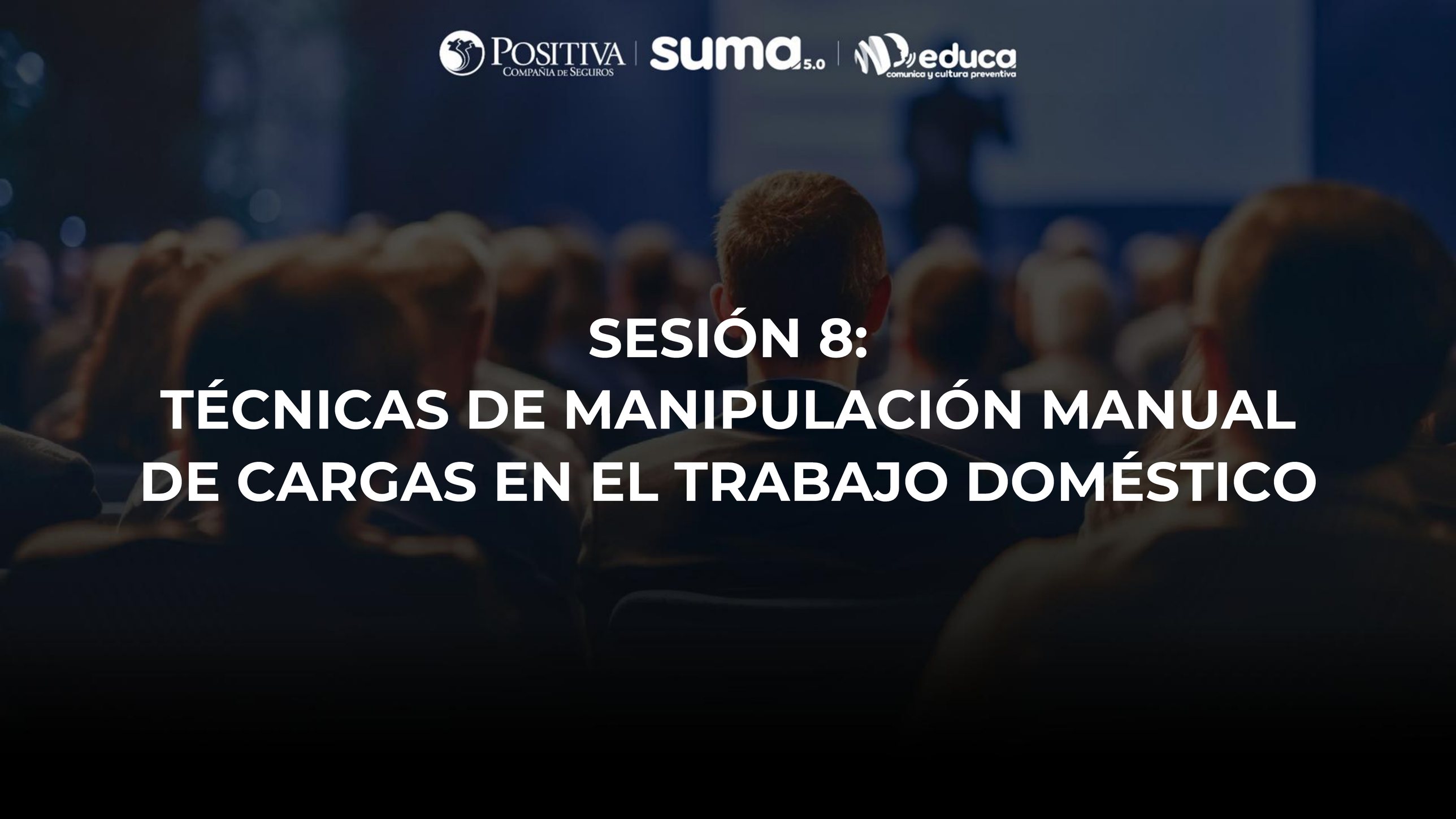
Comunidad Nacional de Conocimiento en

Prevención de Peligros en el Servicio Doméstico

Talentos que **hacen país**



VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA



SESIÓN 8:
TÉCNICAS DE MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS EN EL TRABAJO DOMÉSTICO



ROBERTO JOSE MACHADO RIVERO

COMUNIDAD NACIONAL DE CONOCIMIENTO EN PREVENCIÓN DE PELIGROS EN EL SERVICIO DOMÉSTICO

roberto171@gmail.com

350 849 2513

Perfil profesional:

Embajador Mundial de la Risa y Conferencista Certificado Internacional de Alto Impacto. Además, es Life Coach, Master Practitioner PNL, Coach Ontológico Empresarial y Hipnoterapeuta. Instructor USAID-OFDA, Técnico Nivel III Materiales Peligrosos.



Ruta del **conocimiento**

01

SESIÓN 1:
PRÁCTICAS SEGURAS DE TRABAJO EN EL ENTORNO DOMÉSTICO

02

SESIÓN 2:
ERGONOMÍA APLICADA AL TRABAJO EN EL HOGAR - PROTECCIÓN DEL CUERPO Y MOVILIDAD SEGURA

03

SESIÓN 3: GESTIÓN DEL ESTRÉS Y AUTOCONTROL EMOCIONAL EN SITUACIONES DE CRISIS Y EMERGENCIA - RESPUESTA OPORTUNA EN CASA

04

SESIÓN 4:
PREVENCIÓN DE RIESGOS Y CONTROL DE PELIGROS EN EL HOGAR

05

SESIÓN 5:
PROTOCOLOS DE ACTUACIÓN SEGURA EN SITUACIONES DOMÉSTICAS DE ALTO ESTRÉS

Ruta del **conocimiento**

06

SESIÓN 6:
MANEJO SEGURO DE PRODUCTOS DE LIMPIEZA Y PRÁCTICAS HIGIÉNICAS RESPONSABLES

07

SESIÓN 7:
GESTIÓN EFICIENTE DEL TIEMPO Y ORGANIZACIÓN DE TAREAS PARA REDUCIR RIESGOS

08

SESIÓN 8:
TÉCNICAS DE MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS EN EL TRABAJO DOMÉSTICO

09

SESIÓN 9:
HABILIDADES DE COMUNICACIÓN ASERTIVA PARA LA GESTIÓN DE LÍMITES LABORALES EN EL HOGAR

10

SESIÓN 10:
AUTOCUIDADO Y BIENESTAR INTEGRAL PARA TRABAJADORES DEL SERVICIO DOMÉSTICO

POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS | suma 5.0 | educa comunica y cultura preventiva

Evaluémonos



POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS | suma 5.0 | educa comunica y cultura preventiva

“Tu cuerpo no tiene repuesto. Cada vez que levantas una carga, recuerda que tu salud vale más que cualquier tarea”

Roberto Machado



Contenido

01. Conceptos fundamentales de la manipulación manual de cargas en el trabajo doméstico.

02. Identificación de peligros biomecánicos y consecuencias para la salud.

03. Evaluación y preparación antes de manipular una carga.

04. Técnicas seguras para levantar, bajar, transportar, empujar y halar objetos.

05. Estrategias de prevención y aplicación práctica en las actividades domésticas.

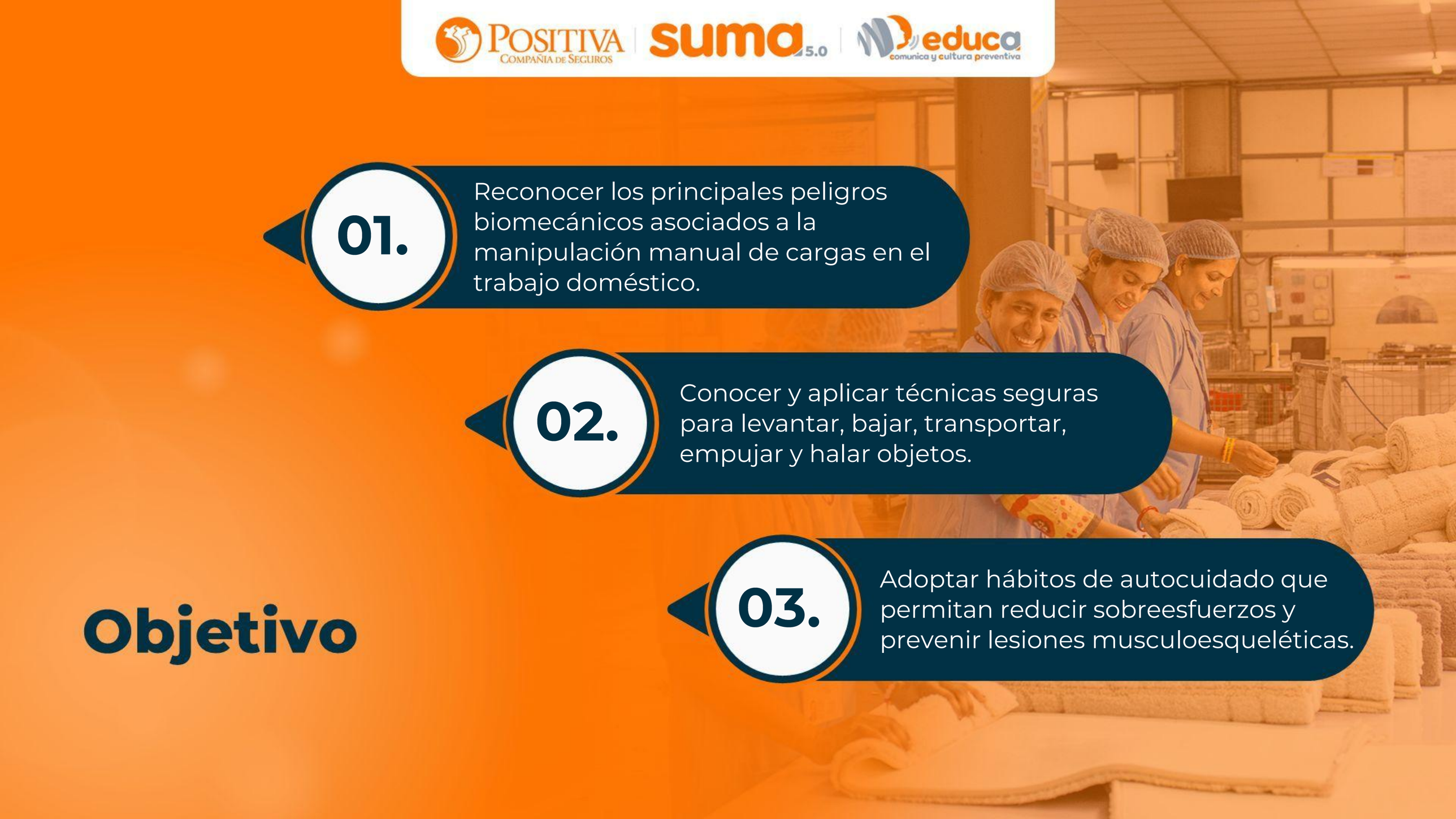


Objetivo

01. Reconocer los principales peligros biomecánicos asociados a la manipulación manual de cargas en el trabajo doméstico.

02. Conocer y aplicar técnicas seguras para levantar, bajar, transportar, empujar y halar objetos.

03. Adoptar hábitos de autocuidado que permitan reducir sobreesfuerzos y prevenir lesiones musculoesqueléticas.





Conceptos fundamentales

de la manipulación manual de cargas en el trabajo doméstico

¿QUÉ ES?

Es cualquier actividad que requiere utilizar la fuerza física para levantar, sostener, transportar, empujar, halar, desplazar o depositar objetos durante el desarrollo de una tarea laboral.

¿DÓNDE LA ENCONTRAMOS EN EL TRABAJO DOMÉSTICO?

LEVANTAR

Bolsas del mercado, cajas y recipientes.

TRANSPORTAR

Baldes con agua, cestas de ropa y productos de limpieza.

EMPUJAR

Carros de aseo, canecas y elementos de almacenamiento.

HALAR

Muebles y objetos que necesitan desplazarse.

DEPOSITAR

Colocar cargas en estantes, mesas, lavadoras o superficies de almacenamiento.

PARA TENER EN CUENTA

El riesgo no depende únicamente del peso del objeto. También influyen su tamaño, forma, agarre, frecuencia de manipulación, distancia de transporte, postura corporal y condiciones del entorno.

Identificación de peligros biomecánicos y consecuencias para la salud

Los peligros biomecánicos aparecen cuando las condiciones de una actividad exigen esfuerzos físicos, posturas o movimientos que pueden afectar nuestro **sistema musculoesquelético.**

PRINCIPALES FACTORES DE RIESGO

- **SOBREESFUERZO:** levantar o trasladar objetos que superan nuestra capacidad física.
- **POSTURAS FORZADAS:** agacharse constantemente, inclinar demasiado el tronco o trabajar con los brazos elevados.
- **MOVIMIENTOS REPETITIVOS:** realizar continuamente las mismas acciones durante la jornada.
- **MANIPULACIÓN INADECUADA:** levantar cargas alejadas del cuerpo o girar el tronco mientras sostenemos un objeto.
- **FATIGA MUSCULAR:** mantener esfuerzos prolongados sin pausas suficientes para recuperarnos.

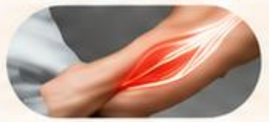
CONSECUENCIAS PARA LA SALUD



Dolor lumbar y contracturas musculares.



Molestias en cuello y hombros.



Lesiones en músculos y tendones.



Dolor en muñecas, brazos y rodillas.



Fatiga física y limitación de movimientos.

¡ATENCIÓN!

El dolor persistente, el hormigueo y la pérdida de fuerza son señales que debemos atender. **No debemos normalizar las molestias** como parte del trabajo.

Evaluación y preparación
antes de manipular una carga

Antes de levantar, trasladar o mover una carga, es clave evaluar la tarea y prepararnos para hacerlo de **forma segura, eficiente y sin afectar nuestra salud.**

IDENTIFICA LA CARGA:
Evalúa su peso aproximado, tamaño, forma, estabilidad y si cuenta con asas o puntos de agarre seguros.

EVALÚA NUESTRA CAPACIDAD:
Reconoce tus condiciones físicas, nivel de fatiga y posibles molestias. Evita manipular cargas que superen tus capacidades.

REVISA EL RECORRIDO:
Identifica obstáculos, pisos húmedos o resbaladizos, desniveles y espacios estrechos.

PREPARA EL ESPACIO:
Retira objetos del camino, asegúrate de que el lugar esté ordenado y cuenta con suficiente espacio para realizar el movimiento.

SELECCIONA LAS AYUDAS NECESARIAS:
Divide las cargas, utiliza un carro de limpieza o solicita apoyo cuando sea necesario. Evita improvisar esfuerzos que puedan comprometer tu salud.



RECUERDA: La seguridad comienza antes de levantar **cualquier objeto.**



Técnicas seguras para **levantar, bajar, transportar, empujar y halar** objetos

Cinco movimientos, una sola prioridad: **proteger nuestra salud.**

LEVANTAR UNA CARGA

- Acercarse al objeto y separar los pies para conseguir estabilidad.
- Flexionar las caderas y las rodillas según las características de la carga.
- Sujetar firmemente y mantener el objeto cerca del cuerpo.
- Elevar de manera progresiva, evitando movimientos bruscos.

BAJAR UNA CARGA

- Acercarse al lugar donde se depositará el objeto.
- Flexionar las caderas y las rodillas de forma controlada.
- Evitar girar el tronco mientras se sostiene la carga.
- Depositar el objeto suavemente y retirar las manos cuando esté estable.

TRANSPORTAR UNA CARGA

- Mantener el objeto cerca del cuerpo.
- Distribuir el peso de manera equilibrada.
- Evitar cargas que bloqueen la visión.
- Caminar con pasos seguros y controlar los cambios de dirección.

EMPUJAR OBJETOS

- Revisar que las ruedas del carro estén en buenas condiciones.
- Distribuir la carga de manera estable.
- Mantener una postura cómoda y utilizar ambas manos cuando sea posible.
- Aplicar fuerza progresivamente, evitando movimientos repentinos.

HALAR OBJETOS

- Verificar que el recorrido esté despejado.
- Evitar halar objetos pesados mediante giros del tronco.
- Utilizar ayudas de transporte cuando estén disponibles.
- Solicitar apoyo si el objeto ofrece demasiada resistencia.

PRINCIPIO FUNDAMENTAL

Si la carga supera tu capacidad, cambia la estrategia, **utiliza una ayuda o solicita apoyo.**



Estrategias de prevención y aplicación práctica en las actividades domésticas

Prevenir es convertir el **autocuidado** en un hábito diario.

PLANIFICAR ANTES DE ACTUAR

- Identificar las cargas que debemos manipular.
- Organizar las tareas para evitar esfuerzos innecesarios.
- Revisar las condiciones del espacio de trabajo.

REDUCIR EL ESFUERZO FÍSICO

- Distribuir los productos en recipientes pequeños.
- Evitar transportar cargas excesivamente pesadas.
- Utilizar carros y elementos auxiliares de transporte.

ADOPTAR POSTURAS Y MOVIMIENTOS SEGUROS

- Mantener las cargas cerca del cuerpo.
- Evitar giros bruscos y flexiones inadecuadas.
- Alternar las tareas para disminuir la repetición de movimientos.

ORGANIZAR EL ENTORNO DOMÉSTICO

- Mantener despejadas las zonas de circulación.
- Almacenar los objetos de uso frecuente en lugares accesibles.
- Evitar ubicar cargas pesadas en estantes demasiado altos o bajos.

FORTALECER EL AUTOCUIDADO

- Realizar pausas y cambios de actividad.
- Reconocer las señales de fatiga y molestias físicas.
- Solicitar ayuda cuando la carga supere nuestra capacidad.

LLEVÉMOSLO A LA PRÁCTICA

Un trabajo **seguro** comienza con **pequeñas** decisiones que **protegen nuestra salud todos los días.**

Bibliografías

- Ergonomía, 5ta edición – Silvia Nogareda Cuixart y colaboradores. https://h1.nu/1HzmY
- Ergonomía 1: Fundamentos - Pedro R. Mondelo, Enrique Gregori y Pedro Barrau. https://h1.nu/1Hznn
- Ergonomía: Fundamentos para el desarrollo de soluciones ergonómicas - Juan Alberto Castillo Martínez. https://h1.nu/1HznK
- Manipulación manual de cargas - Juan Luis Cabanillas Moruno. https://h1.nu/1BDfA
- Guía técnica para la evaluación y prevención de los riesgos derivados de la manipulación manual de cargas – INSST https://h1.nu/1Hzoi

POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS | suma 5.0 | educa comunica y cultura preventiva

Evaluémonos



Preguntas



POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS | suma 5.0 | educa comunica y cultura preventiva | posipedia



Recuerda que Positiva tiene para ti:

posipedia

https://www.posipedia.com.co/

- Cursos virtuales
- Artículos
- Audios
- Juegos digitales
- OVAs
- Guías
- Mailings
- Videos

POSITIVA COMPAÑÍA DE SEGUROS | suma 5.0 | educa comunica y cultura preventiva

¿Quieres profundizar tus conocimientos y potenciar tus competencias en SST?

¡Capacítate y fortalece
la seguridad de tu empresa!

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA

Escanea e inscríbete

CURSOS

VIRTUALES SG-SST DE 50 Y 20 HORAS



Para trabajadores de todas las empresas, áreas y sectores.

¡TE ESPERAMOS!

Positiva Prevención

GRUPO BICENTENARIO

POSITIVA COMPAÑÍA DE SEGUROS | suma 5.0 | educa comunica y cultura preventiva



¡CONÉCTATE A NUESTRO CANAL de WhatsApp!

POSITIVA PREVENCIÓN

Descubre campañas, novedades y tips en Seguridad y Salud en el Trabajo (SST) que te ayudarán a fortalecer tu bienestar y la cultura de prevención laboral.

¡Únete y sé parte de la comunidad de Positiva!

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA