

# RECOMENDACIÓN DE AGARRE, EMPUJE Y ARRASTRE DE CARGAS



## Evaluación de las actividades



- Evaluar la carga
- Mantener una postura adecuada
- Utilizar equipos adecuados
- Superficies adecuadas



## Actividad de empuje (rodar)



- Los brazos deben estar alineados con el torso erguido.
- Debe haber poca o nula flexión del torso.
- No debe haber obstáculos.

## Actividad de empuje ( Girando sobre su base)

- Recomendación de masa a empujar (rodar) y girar sobre su base:  
Rodar < 400 kg.  
Girar sobre su base < 80 kg



## Actividad de arrastrar/jalar o deslizar:

- Recomendación de masa < 25kg.
- El torso debe estar verticalmente en su mayor parte y las manos están entre la cadera y la altura del hombro.



## Acoplamiento de la mano-carga

- Observar cómo es el agarre con las manos.
- Debe haber manijas o azas para un cómodo agarre.



## Tipo de equipo auxiliar y peso de la carga

- Recomendación de cargas  
Pequeño con una o dos ruedas < 50kg.  
Mediano, con tres o más ruedas fijas y/o ruedas móviles (rodajas) < 250kg.  
Grande, dirigible o sobre rieles < 600kg.



Cuida tu salud, en casa te esperan

## Estudiantes

Diana Lucia Godinez González  
Orlando Rubén López López  
Xochitl Alejandra Méndez Quezada  
Laura Esther López Gómez

