

# Ficha de Apoyo Preventivo Manipulación manual de carga/paciente (MMC/MMP)



## 1 | ¿Qué es el MMC?

Cualquier labor que requiera el uso de fuerza humana para levantar, sostener, colocar, empujar, portar, desplazar, descender, transportar o ejecutar cualquier otra acción que permita poner en movimiento o detener un objeto que supere los 3 kg.

## 2 | ¿Qué es el MMP?

Cualquier actividad que requiera la fuerza para empujar, tirar, levantar, bajar, transferir, mover o apoyar a personas que no son autovalentes, siendo el manejo de pacientes la actividad donde se presenta el mayor problema para la salud de los trabajadores.

## 3 | Normativas asociadas:

- Ley 20.001, regula el peso máximo de carga humana. MINTRAB, Publicado D.O. 05-02-2005.
- Ley 20.949, modifica el Código del Trabajo para reducir el peso de las cargas de manipulación manual. MINTRAB, publicado D.O. 17-09-2016.
- Actualización Guía Técnica de evaluación y control de riesgos asociados al MMC. MINTRAB, R.E. N° 22, publicado D.O. 10-02-2018.

Factores individuales:	Factores puesto de trabajo (físicos/biomecánicos):	Factores organizacionales:	Factores ambientales:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Capacidad funcional</li> <li>• Hábitos</li> <li>• Antecedentes de salud</li> <li>• Actividad extra laboral</li> <li>• Entrenamiento</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Repetitividad (frecuencia)</li> <li>• Fuerza (peso/tipo de carga)</li> <li>• Postura (torsión/lateralización y flexión de tronco)</li> <li>• Distancia horizontal/ vertical</li> <li>• Restricción postural</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Organización del trabajo</li> <li>• Jornadas</li> <li>• Horas de trabajo</li> <li>• Ritmo</li> <li>• Pausas/tiempos de recuperación</li> <li>• Carga de trabajo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exposición a calor/frío</li> <li>• Exposición a vibraciones</li> <li>• Iluminación deficiente</li> <li>• Superficies de trabajo (desnivel, irregular, resbaladizo)</li> </ul>

## 4 | Flujograma gestión de riesgo de manejo manual de carga

