

MANEJO MANUAL de CARGAS



MEJORA
los **TME**



Área
Seguridad y Salud Laboral
de UNIÓN DE MUTUAS



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE INCLUSIÓN, SEGURIDAD SOCIAL
Y MIGRACIONES

SECRETARÍA DE ESTADO
DE LA SEGURIDAD SOCIAL

DIRECCIÓN GENERAL
DE ORGANIZACIÓN
DE LA SEGURIDAD SOCIAL

Plan General de Actividades Preventivas de la Seguridad Social 2026

01

¿QUÉ SE ENTIENDE POR MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS (MMC)?

Se trata de cualquier operación de transporte o sujeción de una carga por uno o varios trabajadores, como el levantamiento, colocación, empuje, tracción o desplazamiento.



MÁS DEL 50% DE LOS TME SE DEBEN A OPERACIONES RELACIONADAS CON LA MMC.

36% de los TME

Levantar, transportar, levantarse.

7,8% de los TME

Empujar, tirar de.

7,2% de los TME

Depositar una carga, un objeto, agacharse.

02

ACTIVIDADES O PUESTOS DONDE SE PRODUCEN

MANIPULACIÓN DE MATERIALES

Encajado, embalaje, preparación de pedidos, montaje, colocación de artículos, etc.

CARGA Y DESCARGA DE OBJETOS

Al izar, bajar, mantener o transportar objetos o materiales pesados, voluminosos o con dificultad de agarre.

TRANSPORTE, EMPUJE O ARRASTRE MANUAL DE MERCANCÍAS CON EQUIPOS

Carro, transpaleta, vagoneta, carretilla, etc.

TRABAJOS CON HERRAMIENTAS PESADAS, DE IMPACTO O CON VIBRACIONES

Atornillado, montaje, martillo neumático, etc.

CAUSAS RELACIONADAS CON LOS RIESGOS



Asociadas a la forma de hacer el trabajo

- Manejo incorrecto.
- Torsión o rotación frecuente de la columna.
- Flexo-extensión repetida de la columna.
- Posición inestable.

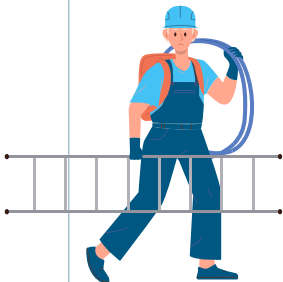


Asociadas a la carga

- Peso excesivo.
- Mala sujeción o agarre.
- Volumen elevado.
- Inestabilidad (centro de gravedad desplazado, derrames, etc.).
- Con formas irregulares.

Asociadas al entorno

- Posición inicial o final de la carga que implique posturas forzadas.
- Altas distancias de desplazamiento (vertical, recorrido horizontal).
- Recorrido con obstáculos, suelos resbaladizos, inestables o irregulares.
- Condiciones ambientales de frío y humedad en exteriores, cámaras frigoríficas, etc.
- Puntos de apoyo inestables.
- Iluminación insuficiente.
- Presencia de vibraciones.





Asociadas a factores organizativos o psicosociales

- Estrés, demandas altas de trabajo, monotonía, etc.
- Ciclos de duración prolongada.
- Periodos insuficientes de descanso o recuperación.
- Mala coordinación en trabajos con varios trabajadores.



Asociadas a factores individuales

- Subestimar riesgos o sobreestimar capacidades.
- Mal estado de forma física o mental.
- No uso de equipos de mantenimiento o trabajo entre varios trabajadores.
- Falta de atención a la tarea.
- Existencia de anteriores patologías relacionadas.

03

MEDIDAS PREVENTIVAS Y RECOMENDACIONES

Antes de realizar la tarea, valora lo que vas a hacer

- Divide la carga para que el esfuerzo a realizar sea menor.
- Evita alturas de planos de trabajo que impliquen levantar los brazos por encima del hombro o muy bajos.
- Antes de coger una carga, estúdiala: cómo y por dónde vas a agarrarla, si tiene astillas o clavos, si está resbaladiza, si hay riesgo de pillarse manos o pies...
- Valora el recorrido (menor desplazamiento, libre obstáculos, seguro, etc.).
- Utiliza equipos de protección individual (guantes y calzado) para mejorar las condiciones de agarre de la carga y minimizar los daños si se producen.



TÉCNICA EN LA MANIPULACIÓN DE LEVANTAMIENTO DE CARGAS



Colócate lo más cerca posible de la carga.

Coloca los pies ligeramente separados y enmarcando la carga para tener un buen equilibrio.



Al agacharte, flexiona las rodillas en lugar de tu espalda y mantén la columna alineada.

Cógela con toda la mano, no solo con la punta de los dedos.



Para incorporarte, utiliza la fuerza de las piernas.



Evita la torsión del tronco; gira utilizando los pies.

Mantén los brazos pegados al cuerpo.



Transporte manual

- Estudia previamente el trayecto (recorrido seguro, ruta sin obstáculos, visibilidad).
- Utiliza los equipos o medios auxiliares necesarios (carros, transpaletas o equipos mecánicos).
- Selecciona elementos específicos adecuados a los objetos a transportar (ganchos, pinzas, etc.).
- Es preferible empujar a tirar, utilizando el peso de tu cuerpo y la fuerza de las piernas.

Empuje y arrastre de objetos pesados

(si no es posible la utilización de medios auxiliares)

- Comprueba que el agarre permita sostener el objeto de forma cómoda y manejable.
- Prescinde de ejercer fuerza por debajo de la altura de los nudillos (con los brazos a los lados) o por encima de los hombros.
- Mantén una postura natural y equilibrada, erguida, con una pequeña inclinación.
- No arrastres o empujes una carga con el tronco torcido o demasiado inclinado.
- Evita movimientos bruscos o aplicar una fuerza sostenida: es preferible que sea continuada y suave.
- Evita los recorridos largos, con rampas, escaleras o desniveles.
- Elimina previamente los obstáculos del camino y comprueba que el suelo este óptimo.
- Cuando sea necesario (volumen, peso...) la tracción se realizará entre varias personas u otros medios.

En transportes con carros o transpaletas

- Comprueba que la capacidad del equipo es adecuada para el peso de la carga.
- Distribuye la carga equilibrada y sujeta las piezas sobre el equipo.
- Empuja con los brazos extendidos y el tronco recto aprovechando tu peso.
- Agarra los equipos auxiliares por sus mangos, manetas o empuñaduras.
- Con transpaletas, conduce y guía tirando de la empuñadura de tracción.
- Maniobra con suavidad, evita giros bruscos y supervisa la carga y estabilidad.



MEDIDAS/dimensiones recomendadas

Peso de la carga

15 kg
mujeres



25 kg
hombres

Anchura de la carga

no conven-
dría que
superase la
**anchura de
los hom-
bros.**



Altura de la carga

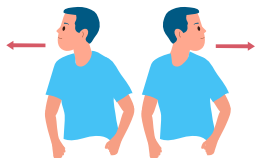
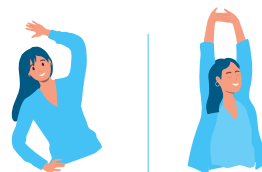
debería ser **inferior a
60 cm y no superar
los 50 cm** de
profundidad.



Ejercicios de ayuda

CALENTAMIENTO/ESTIRAMIENTO

Cervicales, hombros y espalda



Extremidades superiores y piernas





Área
Seguridad y Salud Laboral
de **UNIÓN DE MUTUAS**



MINISTERIO
DE INCLUSIÓN, SEGURIDAD SOCIAL
Y MIGRACIONES

SECRETARÍA DE ESTADO
DE LA SEGURIDAD SOCIAL
DIRECCIÓN GENERAL
DE ORDENACIÓN
DE LA SEGURIDAD SOCIAL

Plan General de Actividades Preventivas de la Seguridad Social 2026