



En 2024, el Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (INSST) publicó la actualización de la “Guía técnica para la evaluación y prevención de los riesgos relativos a la manipulación manual de cargas”, incorporando cambios relevantes relacionados con criterios técnicos, métodos aplicables y enfoques preventivos para la gestión del riesgo asociado a la MMC. Esta actualización se suma al documento publicado previamente por el INSST en 2023, “Métodos de evaluación de riesgos derivados de la manipulación manual de cargas”, en el que se presentaban los principales métodos de evaluación y se orientaba sobre su aplicación según las distintas situaciones de manipulación presentes en los entornos laborales.

El presente seminario se plantea como una oportunidad para reforzar y actualizar competencias técnicas, conocimientos y criterios de evaluación en el ámbito de la ergonomía aplicada a la evaluación de la manipulación manual de cargas, tras las aportaciones presentadas en dichas publicaciones.

El seminario está dirigido a Técnicos de Prevención de Riesgos Laborales con formación de nivel superior, así como a Técnicos Superiores de Prevención de Riesgos Profesionales. A lo largo de la jornada se presentarán distintos métodos de evaluación según el tipo de manipulación —levantamiento, transporte, empuje, tracción o movilización de personas— y se ofrecerán recursos y herramientas prácticas para la evaluación de estos riesgos en el entorno laboral.

22 DE ABRIL 2026

## Seminario técnico

### MÉTODOS DE EVALUACIÓN DE RIESGOS DERIVADOS DE LA MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS



Instituto de Seguridad  
y Salud Laboral  
(22 de abril)



9:30 h - 13:30 h



#### Requisitos de inscripción

- *Inscripción gratuita.*
- *Impreso de solicitud debidamente cumplimentado.*
- *Fecha límite de recepción de solicitudes:*  
**13 de abril de 2026**
- *El resultado de la selección se comunicará a cada uno de los solicitantes vía correo electrónico.*
- ***Una vez admitida y confirmada, la inasistencia no justificada repercutirá negativamente en la selección para futuras inscripciones.***
- *Acreditar la formación de Nivel Superior en Prevención de Riesgos Laborales o Técnico Superior en Prevención de Riesgos Profesionales o Nivel Intermedio, (solo en caso de no haberla acreditado anteriormente).*
- *Para la obtención del diploma se requiere la asistencia de, al menos, el 90 % de las horas lectivas.*
- *Remitir formulario de inscripción por e-mail a: [isslformacion@carm.es](mailto:isslformacion@carm.es) o bien mediante el procedimiento telemático, siguiendo las instrucciones específicas del siguiente procedimiento en sede electrónica:*

<https://sede.carm.es/web/procedimiento/2219>

# Seminario Técnico

## MÉTODOS DE EVALUACIÓN DE RIESGOS DERIVADOS DE LA MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS



Instituto de Seguridad  
y Salud Laboral  
(22 de abril)



9:30 h - 13:30 h



# Programa

## Miércoles, 22 de abril:

### 9.30 h - 9.35 h

- Presentación.

### 9.35 h - 10.00 h

- Novedades en la nueva Guía técnica de MMC.

### 10.00 h - 11.00 h

- Ecuación NIOSH. Tablas de Snook y Ciriello.  
Ecuaciones LM-MMH.

### 11.00 h - 11.30 h

- Descanso.

### 11.30 h - 12.30 h

- Norma ISO 11228.

### 12.30 h - 13.30 h

- Norma UNE-EN 1005-2. Método MAC.  
Movilización de personas.



**D. Ángel Martínez García.**  
Técnico Responsable de Ergonomía y  
Psicosociología Aplicada del ISSL.