

Los sobreesfuerzos físicos en el trabajo son la primera causa de baja laboral en nuestro país

- El INSST actualiza su Guía Técnica sobre Manipulación Manual de Cargas para facilitar la aplicación de la normativa y mejorar la prevención de riesgos en actividades que implican cargas físicas elevadas.
- El 29% de los accidentes laborales que dan lugar a una baja laboral tiene su origen en sobreesfuerzos. Además, los trastornos musculoesqueléticos representan el 78% de las enfermedades profesionales.

Madrid, 15 de abril de 2025. El Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (INSST), órgano científico-técnico del Ministerio de Trabajo y Economía Social especializado en prevención de riesgos laborales, ha presentado la actualización de la [“Guía Técnica para la evaluación y prevención de los riesgos derivados de la manipulación manual de cargas”](#) en una jornada en la que ha participado personal experto procedente de los diferentes centros nacionales y los servicios centrales del organismo. Este documento reúne criterios técnicos, recomendaciones y directrices para facilitar la aplicación práctica de la legislación en materia preventiva en actividades que implican el levantamiento de objetos o de personas en entornos de trabajo, profundizando en aspectos tan importantes como su colocación o posicionamiento, transporte o desplazamiento, sujeción o retención y empuje o arrastre sin ayudas de elementos mecánicos.

La manipulación manual de cargas es habitual en sectores como la industria, el transporte y la logística, la construcción, la sanidad, la limpieza y el mantenimiento o la hostelería y la restauración. Durante la jornada técnica, se ha puesto de relieve la necesidad de mejorar las medidas preventivas frente a los trastornos musculoesqueléticos, que continúan siendo la principal causa de accidentes laborales con baja durante la jornada laboral en España. Solo el año pasado, se produjeron un total de **156.898 accidentes de trabajo con baja laboral provocados por sobreesfuerzos físicos**.

Aunque se ha registrado un **pequeño descenso respecto al año anterior (-4,8%), cuando se notificaron 164.876 accidentes de trabajo de este tipo**, Aitana Garí Pérez, directora del INSST, ha recordado que **el 29% de todos los accidentes de trabajo se debieron a sobreesfuerzos** y que los **trastornos musculoesqueléticos representaron el 78% del total de enfermedades profesionales** en 2024. En este sentido, ha destacado “la necesidad de contar con herramientas y recursos que faciliten la implementación de medidas preventivas eficaces”.

La nueva edición de la guía del INSST incluye cambios significativos para facilitar la aplicación del [Real Decreto 487/1997](#) y mejorar la prevención de riesgos laborales asociados a la manipulación manual de cargas. Entre las novedades, destaca la sustitución del método único de evaluación por una variedad de métodos aplicables en función de las diferentes situaciones laborales. Asimismo, se ha incluido un nuevo apéndice centrado específicamente en la problemática relacionada con la movilización y transferencia de personas en sectores como el sanitario y sociosanitario.

La jornada ha servido también para reafirmar la apuesta de INSST por la creación de entornos de trabajo seguros y saludables y destacar los compromisos recogidos en la [Estrategia Española de Seguridad y Salud en el Trabajo 2023-2027](#), que aboga por un enfoque integral en la prevención de trastornos musculoesqueléticos, mejorando la gestión de riesgos ergonómicos en pequeñas y medianas empresas y sectores concretos altamente feminizados y con gran incidencia de estas enfermedades como el sanitario, el sociosanitario, el asistencial y el del servicio del hogar.

Descárgate la [“Guía Técnica para la evaluación y prevención de los riesgos derivados de la manipulación manual de cargas”](#)

Visualiza la [Jornada Técnica de presentación de la nueva “Guía Técnica para la evaluación y prevención de los riesgos derivados de la manipulación manual de cargas”](#)

Más información:

Departamento de Comunicación
dpto.comunicacion@insst.mites.gob.es
Telf.: 672 10 23 88

Sobre el INSST

El Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (INSST) es el organismo científico-técnico de la Administración General del Estado especializado en la investigación y el estudio de las condiciones de seguridad y salud en el trabajo, así como en su promoción y mejora.

Es un organismo de referencia a nivel nacional e internacional, que colabora con el resto de agentes del sistema de seguridad y salud en el trabajo para proporcionar asesoramiento y asistencia técnica, así como para difundir conocimiento técnico especializado en prevención de riesgos laborales.

Para desarrollar su actividad, el INSST cuenta con cuatro Centros Nacionales, ubicados en Madrid, Barcelona, Sevilla y Bizkaia, dos Gabinetes técnicos provinciales, en Ceuta y Melilla, y unos servicios centrales ubicados en Madrid.

Contacto medios de comunicación:
dpto.comunicacion@insst.mites.gob.es
Telf.: 672 10 23 88