



Saúde laboral

Boletín nº 61

Nº 61

XUÑO 2025

CIG - GABINETE TÉCNICO CONFEDERAL DE SAÚDE LABORAL

www.cigsaudelaboral.org

SUMARIO

A FONDO

ACOSO PSICOLÓXICO NO TRABALLO

Gabinete Técnico Confederal de Saúde Laboral

INFORMACIÓN TÉCNICA

REAL DECRETO 487/1997, DO 14 DE ABRIL, SOBRE DISPOSICIÓNS MÍNIMAS DE SEGURIDADE E SAÚDE RELATIVAS Á MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS QUE ENTRAÑE RISCOS, EN PARTICULAR DORSOLUMBARES, PARA AS PERSOAS TRABALLADORAS

Gabinete Técnico Confederal de Saúde Laboral

INFORMACIÓN

RISCOS EMERXENTES ASOCIADOS ÁS NOVAS TECNOLOXÍAS E AOS NOVOS MODELOS DE ORGANIZACIÓN DO TRABALLO

Gabinete Técnico Confederal de Saúde Laboral

EDITA: *Gabinete Técnico Confederal de Saúde Laboral*

FINANCIADO POR:



www.cigsaudelaboral.org



Real Decreto 487/1997, do 14 de abril, sobre disposicións mínimas de seguridade e saúde relativas á manipulación manual de cargas que entrañe riscos, en particular dorsolumbares, para as persoas traballadoras

TRABALLO

Real Decreto 487/1997, do 14 de abril, sobre disposicións mínimas de seguridade e saúde relativas á manipulación manual de cargas que entrañe riscos, en particular dorso-lumbares, para os traballadores/as

A [Lei 31/1995, do 8 de novembro, de Prevención de Riscos Laborais](#), determina o corpo básico de garantías e responsabilidades preciso para establecer un adecuado nivel de protección da saúde das persoas traballadoras fronte aos riscos derivados das condicións de traballo. Segundo o artigo 6 da mesma serán as normas regulamentarias as que irán fixando e concretando os aspectos máis técnicos das medidas preventivas.

Por outra banda, a [Directiva 90/269/CEE, do 29 de maio](#), establece as disposicións mínimas de seguridade e de saúde relativas á manipulación manual de cargas que entrañe riscos, en particular dorso-lumbares, para os traballadores/as. Mediante o presente [real decreto 487/1997, do 14 de abril](#), procedeuse á transposición ao dereito español do contido da citada directiva.

Así, son as normas de desenvolvemento regulamentario as que deben fixar as medidas mínimas que deben adoptarse para a adecuada protección dos traballadores/as.

Igualmente, o [Convenio número 127 da Organización Internacional do Traballo](#) (OIT), ratificado polo Estado español o 6 de marzo de 1969, contén disposicións relativas ao peso máximo da carga transportada por un traballador/a.

ARTIGO 1. OBXECTO

1. O presente Real Decreto establece as disposicións mínimas de seguridade e de saúde relativas á manipulación manual de cargas que entrañe riscos, en particular dorsolumbares, para os traballadores/as.

O [Real Decreto 487/1997](#) constitúe unha norma de desenvolvemento regulamentario da Lei 31/1995, de 8 de novembro de Prevención de Riscos Laborais (LPRL) e ten por obxecto establecer as disposicións mínimas de seguridade e saúde relativas á manipulación manual de cargas (MMC) e, en particular, que entrañe riscos no traballo.

Por tanto, as obrigas contidas no mesmo deben entenderse e interpretarse á luz dos preceptos de carácter xeral contidos na citada lei. Así mesmo, o cumprimento deste real decreto non exime da observancia doutras normas regulamentarias e técnicas que poidan ser esixibles, de acordo co establecido no artigo 1 da [LPRL](#).

2. As disposicións da Lei 31/1995, do 8 de novembro, de Prevención de Riscos Laborais, aplicaranse plenamente ao conxunto do ámbito contemplado no apartado anterior.

De acordo co comentado no artigo 1.1, a empresa deberá cumprir tamén co conxunto de obrigas incluídas na [LPRL](#). Do mesmo xeito, tamén serán de plena aplicación os preceptos recollidos no [Real Decreto 39/1997, do 17 de xaneiro, polo que](#)

[se aproba o Regulamento dos Servizos de Prevención \(RSP\).](#)

En particular, polo seu carácter transversal, deben terse en conta as disposicións xerais da LPRL e do RSP en temas como a integración da prevención na empresa, os principios da acción preventiva, a avaliación dos riscos, os equipos de traballo e medios de protección, a información, formación, consulta e participación do persoal, as medidas de emerxencia e as actuacións da vixilancia da saúde, aspectos que, no ámbito de aplicación do presente real decreto están limitados aos riscos derivados da MMC.

ARTIGO 2. DEFINICIÓN.

A efectos deste Real Decreto entenderase por manipulación manual de cargas calquera operación de transporte ou suxeición dunha carga por parte dunha ou varias persoas traballadoras, como o levantamento, a colocación, o empuxe, a tracción ou o desprazamento, que polas súas características ou condicións ergonómicas inadecuadas entrañe riscos, en particular dorsolumbares, para os traballadores/as.

No que respecta ao peso da carga, o presente real decreto non establece ningún valor concreto de referencia. Con todo, consideraranse aquelas cargas que iguallen ou superen os 3 kg, xa que estas serán as situacións susceptibles de requirir unha avaliación específica se ditas cargas se manipulan nunhas condicións ergonómicas desfavorables (afastadas do corpo, cunha frecuencia elevada, en condicións ambientais inadecuadas, etc.). Este valor de referencia tamén é o asumido na [norma técnica ISO 11228-1](#) de especial interese neste ámbito.

Con todo, non hai que esquecer que as cargas inferiores a 3 kg tamén poderían ser un factor de risco, por exemplo, en tarefas que requiran realización de movementos repetitivos e a adopción de posturas forzadas.

Adicionalmente, hai que sinalar que, de acordo co recollido na citada norma ISO 11228-1, a MMC cun peso superior a 25 kg pode constituír por si mesma un risco non tolerable tal e como se recolle na seguinte táboa.

PESO	Avaliación da manipulación manual de cargas
< 3 Kg	Débese valorar a posible existencia doutros factores de risco
3-5 Kg	Débese avaliar o risco de MMC
>25 Kg	Probablemente constitúa un risco non tolerable en si mesmo

No que respecta ao termo “manipulación” das cargas, neste artigo enuméranse unha serie de operacións que se definen a continuación:

- Transporte: desprazamento dunha carga que permanece alzada empregando forza humana.
- Suxeición: manutención dunha carga durante un tempo determinado. Adoita ser unha acción precedida doutras, como levantar, colocar, etc.
- Levantamento: movemento dunha carga desde a súa posición inicial cara arriba.
- Colocación: posicionamento da carga no lugar de destino.
- Desprazamento: movemento dunha carga horizontalmente de maneira que se empregue a forza humana.
- Empuxe: desprazamento da carga empregando un esforzo físico en sentido cara á carga.

➤ Tracción: desprazamento da carga empregando un esforzo físico en sentido cara á persoa que o realiza.

Ademais das operacións incluídas neste artigo, poderían tamén considerarse as seguintes:

➤ Descenso: movemento que acompaña a carga dende a súa posición inicial cara abaixo.

➤ Mobilización de persoas: manipulación específica que require forza para empuxar, tirar, levantar, baixar, transferir ou, dalgunha maneira, mover ou soste a unha persoa ou parte do seu corpo con ou sen axudas técnicas.

Realizar accións de levantamento, colocación e transporte supón un incremento da presión intradiscal, especialmente a nivel dorsolumbar, que pode provocar lesións de distinta importancia e gravidade, podendo chegar a danar estruturas como os discos intervertebrais.

ARTIGO 3. OBRIGAS XERAIS DO EMPRESARIO/A

1. O empresario/a deberá adoptar as medidas técnicas ou organizativas necesarias para evitar a manipulación manual das cargas, en especial mediante a utilización de equipos para o manexo mecánico das mesmas, sexa de forma automática ou controlada polo traballador/a.

Entre os principios da acción preventiva, recollidos no artigo 15 da LPRL, indícase que se deberán adoptar medidas para evitar os riscos.

O primeiro obxectivo é evitar a MMC, para o que se poderán adoptar medidas técnicas ou organizativas. No deseño dun sistema de traballo ou instalación xa sexa nova ou reformada a automatización total dos procesos e a mecanización de certas tarefas, así como a utilización de medios auxilia-

res, poden axudar a este fin. Con todo, se se recorre a este tipo de medidas, débense considerar, por unha banda, a súa compatibilidade co propio sistema e, por outra, a xeración de novos riscos.

2. Cando non poida evitarse a necesidade de manipulación manual das cargas, o empresario/a tomará as medidas de organización adecuadas, utilizará os medios apropiados ou proporcionará aos traballadores/as os medios para reducir o risco que entrañe dita manipulación. A tal fin, deberá avaliar os riscos tomando en consideración os factores indicados no anexo do presente Real Decreto e os seus posibles efectos combinados.

A este respecto, débense lembrar outros dous principios da acción preventiva da LPRL. Por unha banda, o que indica que se debe adaptar o traballo á persoa, en particular no que respecta á concepción dos postos de traballo, así como á elección dos equipos e aos métodos de traballo.

Doutra banda, a obriga de avaliar os riscos que non se puideron evitar. Nesta obriga destácanse tres aspectos clave:

➤ A avaliación de riscos é un proceso que transcorre por distintas etapas.

➤ A avaliación é un medio (non un fin) para estimar a magnitude do risco e, consecuentemente, para a toma de decisións. Un aspecto fundamental é a procura dunha información suficiente sobre as características da tarefa para poder identificar a necesidade de adoptar medidas preventivas e, no seu caso, determinar cales son as máis apropiadas e como e cando implantalas.

➤ A avaliación de riscos laborais é aplicable aos riscos que non se puidesen evitar, o que pon en

valor a importancia dunha adecuada concepción e deseño dos postos de traballo para eliminar os riscos na súa orixe.

Na avaliación da MMC, entre outros, será necesario analizar os factores de risco que veñen recollidos no anexo do real decreto e que están relacionados con:

- As características da carga.
- O esforzo necesario na manipulación.
- As características do medio de traballo.
- As esixencias da actividade.
- Os factores individuais.

ARTIGO 4. OBRIGAS EN MATERIA DE FORMACIÓN E INFORMACIÓN

De conformidade cos artigos 18 e 19 da Lei de Prevención de Riscos Laborais, o empresario/a deberá garantir que as persoas traballadoras e os/as representantes dos traballadores/as reciban unha formación e información adecuadas sobre os riscos derivados da manipulación manual de cargas, así como sobre as medidas de prevención e protección que haxan de adoptarse en aplicación do presente Real Decreto.

A formación en materia preventiva é un dereito recoñecido no artigo 14 da LPRL e desenvolvido no seu artigo 19.

Cada persoa debe recibir unha formación teórica e práctica, suficiente e adecuada en materia preventiva. A formación debe estar centrada especificamente no posto de traballo ou funcións a desempeñar. Débese realizar no momento da contratación, así como cando se produzan cambios nas tarefas, nos equipos de traballo ou se introduzan novas tecnolo-

xías. Así as cousas, a formación en materia preventiva debe manterse continuamente actualizada.

Do mesmo xeito, a información é tamén un dereito en materia preventiva, recoñecido no artigo 14 da LPRL e desenvolvido no seu artigo 18.1. O persoal debe ser informado, entre outros aspectos, dos riscos aos que está exposto e das medidas de prevención ou protección establecidas.



En particular, o empresario/a proporcionará ás persoas traballadoras unha formación e información adecuada sobre a forma correcta de manipular as cargas e sobre os riscos que corren de non facelo da devandita forma, tendo en conta os factores de risco que figuran no anexo deste Real Decreto. A información proporcionada deberá incluír indicacións xerais e as precisións que sexan posibles sobre o peso das cargas e, cando o contido dunha embalaxe estea descentrado, sobre o seu centro de gravidade ou lado máis pesado.

Os riscos de lesións debidos ás tarefas que implican unha MMC aumentan cando a formación e/ou a información son deficientes.

Unha axeitada formación podería acadarse mediante programas teórico-prácticos que consideren, entre outras cuestións, as seguintes:

- Os factores de risco específicos que están presentes nas tarefas desenvolvidas, e a forma de previlos.

- Os procedementos de traballo establecidos na empresa que poidan incluír cuestións relativas á MMC como as axudas mecánicas a empregar ou a MMC en caso de avaría.
- Técnicas seguras para a MMC, convintemente adaptadas á tarefa concreta que se realice, que inclúan pautas sobre como actuar en situacións non habituais de manipulación.
- Peso e centro de gravidade. Se é posible, deberían ir sinalizados nas cargas. En caso contrario, se informará sobre ambos aspectos.
- Outros aspectos que poidan supoñer unha fonte de risco: temperatura elevada ou moi baixa da superficie da carga, mobilización de seres vivos que se poidan mover de forma brusca e inesperada, transporte de líquidos corrosivos, posibilidade de caída ou desprazamento de pezas, etc.
- Uso correcto do equipo de protección individual en función da tarefa a realizar (por exemplo, de luvas de protección e calzado de seguridade).



O obxectivo de calquera programa de formación debería ser que o persoal comprenda o alcance dos riscos e a necesidade de adoitar as medidas preventivas postas á súa disposición.

Finalmente, é importante sinalar que o mero feito de proporcionar información e formación non basta por si só para previr os riscos provocados pola MMC, debendo considerarse como accións complementarias á adopción de medidas doutra natureza.

ARTIGO 5. CONSULTA E PARTICIPACIÓN DAS PERSOAS TRABALLADORAS

A consulta e participación das persoas traballadoras ou os/as seus/súas representantes sobre as cuestións ás que se refire este Real Decreto realizaranse de conformidade co disposto no apartado 2 do artigo 18 da Lei de Prevención de Riscos Laborais.

O artigo 18.2 da LPRL dispón que “O empresario/a deberá consultar ás persoas traballadoras, e permitir a súa participación, no marco de todas as cuestións que afecten á seguridade e á saúde no traballo, de conformidade co disposto no capítulo V da presente Lei. Os traballadores/as terán dereito a efectuar propostas ao empresario/a, así como aos órganos de participación e representación previstos no capítulo V desta Lei, dirixidas á mellora dos niveis de protección da seguridade e a saúde na empresa”.

ARTIGO 6. VIXILANCIA DA SAÚDE

O empresario/a garantirá o dereito das persoas traballadoras a unha vixilancia adecuada da súa saúde cando a súa actividade habitual supoña unha manipulación manual de cargas e concorran algúns dos elementos ou factores contemplados no anexo. Tal vixilancia será realizada por persoal sanitario competente, segundo determinen as autoridades sanitarias nas pautas e protocolos

que se elaboren, de conformidade co disposto no apartado 3 do artigo 37 do [Real Decreto 39/1997, do 17 de xaneiro](#), polo que se aproba o Regulamento dos Servizos de Prevención.

Débase garantir a vixilancia do estado de saúde en relación cos riscos do traballo. A vixilancia da saúde está regulada, principalmente, nos artigos 22 da LPRL e 37 do RSP, así como no Real [Decreto 843/2011, do 17 de xuño](#), polo que se establecen os criterios básicos sobre a organización de recursos para desenvolver a actividade sanitaria dos servizos de prevención.

Do carácter voluntario xeneral da realización de recoñecementos médicos só se exceptúan, previo informe dos representantes do persoal, os supostos nos que a realización dos devanditos recoñecementos é imprescindible para avaliar os efectos das condicións de traballo sobre a saúde ou para verificar se o estado de saúde das persoas que traballan pode constituír un perigo para elas mesmas, para os demais, ou cando así estea establecido nunha disposición legal en relación coa protección de riscos específicos e actividades de especial perigo. Tamén se establece a obriga de realizar recoñecementos previos e periódicos a quen ocupa un posto de traballo no que exista un risco de enfermidade profesional (artigo 243 do texto refundido da Lei Xeral da Seguridade Social, aprobado por [Real Decreto Legislativo 8/2015, do 30 de outubro](#)).

A vixilancia da saúde estará sometida a protocolos específicos ou outros medios existentes con respecto aos factores de risco. O Ministerio de Sanidade proporciona guías e protocolos de vixilancia, entre os que se inclúe o Protocolo de vixi-

lancia sanitaria específica: Manipulación manual de cargas.



ANEXO. FACTORES DE RISCO A QUE SE FAI REFERENCIA NOS ARTIGOS 3.2 E 4.

Na aplicación do disposto no presente anexo teranse en conta, no seu caso, os métodos ou criterios a que se refire o apartado 3 do artigo 5 do Real Decreto 39/1997, do 17 de xaneiro, polo que se aproba o Regulamento dos Servizos de Prevención.

Neste anexo descríbense os factores de risco que se deben considerar á hora de levar a cabo as avaliacións de risco dos postos e o desenvolvemento da formación relacionada coa MMC. Para iso, teranse en conta os distintos tipos de MMC que puidesen darse. Así, por exemplo, o empuxe, a tracción ou o levantamento de cargas, aínda que comparten características parecidas e poden presentar problemas semellantes, abórdanse de forma diferente. Por este motivo, o anexo describe os principais factores de risco que non teñen por que estar presentes en todas as manipulacións. Do mesmo xeito, pódense presentar outros factores de risco non recollidos neste anexo.

CONFEDERACIÓN INTERSINDICAL GALEGA
Gabinete Técnico de Saúde Laboral

FORMACIÓN EN PRL
→ Como ferramenta para a integración da prl nas empresas
→ Específica para delegados/as de prevención

ASESORAMIENTO TÉCNICO PRL
→ Puntos de asesoramento
→ Asesoramento técnico on line

INFORMACIÓN E SENSIBILIZACIÓN
→ www.cigsaudelaboral.org
→ Boletín CIG Saúde Laboral

curso básico
ESTRÉS
RISCOS
PLANTE PREVENCIÓN

formación delegadas/os de prevención

ONLINE

Asesoramento técnico online

Saúde laboral Boletín

Edita: Gabinete Técnico Confederal de Saúde Laboral



Gabinete Técnico Confederal de
Saúde Laboral. Ferrol.
Rúa Eduardo Pondal 41/43, entrecán
15403 Ferrol
Tlf: 981 359 449. Fax: 981 359 449
saudelaboral@galizacig.net

