ICUFOR
Cursos de Formación Permanente Universitaria

Curso de Formación Permanente

Manipulación Manual de Cargas y Movilización Segura en el Trabajo

6 ECTS | 150 horas | Online, a tu ritmo

Formación acreditada por
Universidad de Vitoria-Gasteiz EUNEIZ



Acerca de ICUFOR

ICUFOR es un centro privado de formación online, Centro Acreditado y Autorizado por la Universidad EUNEIZ de Vitoria-Gasteiz. Diseñamos e impartimos Cursos de Formación Permanente universitarios, pensados para la actualización y la especialización de profesionales en activo.

Nuestros cursos se estudian a tu ritmo en un campus virtual propio y terminan con el diploma de la Universidad EUNEIZ y con certificados de ICUFOR verificables.

Centro acreditado
Universidad EUNEIZ

100 % online
Campus virtual propio

Equipo docente
Disponible todo el curso



Metodología de estudio

Campus virtual propio
Estudias desde cualquier lugar y dispositivo, sin horarios.

Aprendizaje autónomo, pero acompañado
Tú marcas el ritmo y nuestro equipo de docentes resuelve tus dudas y orienta tu estudio.

Contenido del curso en PDF
El material principal, para estudiarlo a fondo, tema a tema.

Abstract de cada tema
Su síntesis, para situarte al empezar y repasar al final.

Presentación con los aspectos clave
Lo esencial de cada bloque, para jerarquizar y fijar.

Cuestionarios de evaluación
De respuesta múltiple, uno por tema.



Campus virtual

Mis cursos
Tu progreso y el siguiente tema por estudiar

Materiales
Contenido en PDF, Abstract y presentación con los aspectos clave

Cuestionarios de evaluación
Tu nota y la revisión de tus respuestas

Equipo docente
Consulta por escrito, chat y asesor de IA a cualquier hora

Secretaría
Certificados en PDF con código de verificación

Pagos y facturas
Descarga de facturas en PDF



Presentación del programa



Especialízate con el Curso de Formación Permanente en Manipulación Manual de Cargas y Movilización Segura en el Trabajo de ICUFOR, una formación diseñada para profesionales que buscan dominar las técnicas preventivas y los protocolos de actuación que garantizan la seguridad en entornos laborales donde el manejo de cargas y la movilización de personas son tareas cotidianas. Los trastornos musculoesqueléticos representan una de las principales causas de baja laboral, por lo que contar con conocimientos especializados en esta área resulta fundamental para cualquier organización comprometida con el bienestar de sus trabajadores.

Duración
150 horas

Créditos
6 Créditos ECTS

Metodología
Online

Matriculación
Permanente

Objetivos del curso

Comprender los fundamentos anatómicos, fisiológicos y biomecánicos del aparato locomotor, identificando las estructuras corporales implicadas en la manipulación manual de cargas y sus respuestas ante la sobrecarga mecánica.

Identificar y clasificar los factores de riesgo asociados a la manipulación manual de cargas, relacionando las características de la carga, del entorno, de la organización del trabajo y del propio trabajador con la aparición de trastornos musculoesqueléticos.

Dominar las técnicas de manipulación manual de cargas segura y de movilización de personas, ejecutando los principios de mecánica corporal adecuados tanto en contextos industriales como asistenciales y de emergencia.

Conocer el marco normativo y regulatorio vigente en materia de manipulación manual de cargas, diferenciando las obligaciones y responsabilidades legales del empresario, los mandos intermedios y los trabajadores.

Aplicar los principales métodos y herramientas de evaluación de riesgos ergonómicos, calculando los niveles de riesgo mediante procedimientos estandarizados como la Guía Técnica del INSST, la Ecuación de NIOSH y las normas ISO 11228.

Conocer las ayudas técnicas, los equipos auxiliares y los dispositivos mecánicos disponibles, seleccionando los más adecuados según el tipo de tarea, el contexto laboral y las necesidades específicas de manipulación o movilización.

Objetivos del curso

Diseñar medidas de intervención ergonómica sobre el puesto de trabajo, integrando soluciones de rediseño espacial, organización del trabajo, automatización y adaptación a trabajadores especialmente sensibles.

Desarrollar estrategias de formación, acondicionamiento físico, vigilancia de la salud y gestión del retorno al trabajo, implementando programas preventivos y protocolos de actuación que favorezcan la mejora continua y la reducción de la siniestralidad musculoesquelética.

Temario

01 Fundamentos anatómicos, fisiológicos y biomecánicos aplicados a la manipulación de cargas

1.1. Anatomía funcional del aparato locomotor implicado en la manipulación de cargas
1.2. Fisiología del esfuerzo muscular durante las actividades de carga y transporte
1.3. Principios biomecánicos fundamentales aplicados al levantamiento y transporte de cargas
1.4. Respuestas fisiológicas del organismo ante la sobrecarga mecánica repetida
1.5. Capacidad física de trabajo y factores individuales que condicionan el rendimiento

Temario

02 Marco normativo y regulatorio en materia de manipulación manual de cargas y prevención de riesgos laborales

2.1. Fundamentos jurídicos de la prevención de riesgos laborales en el ordenamiento español
2.2. Real Decreto 487/1997 sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la manipulación manual de cargas
2.3. Normativa europea y directivas comunitarias aplicables a la manipulación de cargas
2.4. Guía Técnica del Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo para la evaluación y prevención de los riesgos relativos a la manipulación manual de cargas
2.5. Responsabilidades legales del empresario, los mandos intermedios y los trabajadores
2.6. Normativa complementaria aplicable a sectores con especial incidencia de manipulación de cargas

Temario

03 Identificación y clasificación de los factores de riesgo asociados a la manipulación manual de cargas

3.1. Concepto de manipulación manual de cargas y delimitación de las operaciones de riesgo
3.2. Factores de riesgo vinculados a las características de la carga
3.3. Factores de riesgo relacionados con el esfuerzo físico requerido
3.4. Factores de riesgo derivados del entorno y las condiciones del lugar de trabajo
3.5. Factores de riesgo asociados a la organización del trabajo y las exigencias de la tarea
3.6. Factores individuales y psicosociales que incrementan la vulnerabilidad del trabajador
3.7. Trastornos musculoesqueléticos derivados de la manipulación manual de cargas: tipología y epidemiología

Temario

04 Métodos y herramientas para la evaluación de riesgos en la manipulación manual de cargas

4.1. Proceso general de evaluación de riesgos ergonómicos: fases y criterios de actuación
4.2. Método de la Guía Técnica del INSST para la evaluación del riesgo por manipulación manual de cargas
4.3. Ecuación de NIOSH revisada para el cálculo del peso límite recomendado
4.4. Método MAC y otros métodos de evaluación rápida
4.5. Tablas de Snook y Ciriello para la determinación de pesos y fuerzas máximas aceptables
4.6. Normas ISO 11228 como marco internacional de evaluación
4.7. Herramientas complementarias de evaluación: observación directa, cuestionarios y tecnología de captura de movimiento
4.8. Documentación, registro y comunicación de los resultados de la evaluación de riesgos

Temario

05 Principios y técnicas para la manipulación manual de cargas segura

5.1. Principios generales de mecánica corporal aplicados a la protección del raquis
5.2. Técnica segura de levantamiento de cargas desde el suelo
5.3. Técnicas específicas para el transporte, empuje y tracción de cargas
5.4. Manipulación de cargas en situaciones especiales
5.5. Técnicas de deposición controlada de cargas en diferentes niveles
5.6. Errores frecuentes en la manipulación manual y estrategias para su corrección

Temario

06 Movilización segura de personas en entornos asistenciales y laborales

6.1. Especificidad de la movilización de personas frente a la manipulación de objetos inanimados
6.2. Valoración funcional de la persona movilizada y determinación del grado de colaboración
6.3. Principios de la mecánica corporal aplicados a la movilización de personas
6.4. Técnicas de movilización de personas en el ámbito sanitario y sociosanitario
6.5. Técnicas de movilización en situaciones de emergencia y evacuación
6.6. Movilización de personas en sectores no sanitarios: dependencia, educación y atención a la discapacidad
6.7. Prevención de lesiones del profesional durante las maniobras de movilización

Temario

07 Ayudas técnicas, equipos auxiliares y dispositivos mecánicos para la manipulación y movilización

7.1. Criterios de selección de ayudas técnicas y equipos auxiliares según el tipo de tarea y el contexto laboral
7.2. Equipos mecánicos para la manipulación de cargas inanimadas
7.3. Equipos y dispositivos para la movilización segura de personas
7.4. Elementos de protección personal complementarios
7.5. Mantenimiento preventivo, revisión periódica e integración de los equipos auxiliares en los procedimientos de trabajo

Temario

08 Diseño ergonómico del puesto de trabajo orientado a la reducción del riesgo por manipulación de cargas

8.1. Principios de ergonomía aplicados al diseño y rediseño de puestos de trabajo con manipulación manual
8.2. Diseño del layout y organización espacial para minimizar desplazamientos y esfuerzos
8.3. Organización del trabajo como medida preventiva frente al riesgo biomecánico
8.4. Automatización y mecanización de procesos de manipulación
8.5. Adaptación del puesto de trabajo a trabajadores especialmente sensibles
8.6. Casos prácticos de rediseño ergonómico en sectores de alta incidencia

09 Programas de formación, acondicionamiento físico y promoción de la salud laboral en relación con la manipulación de cargas

9.1. Diseño e implantación de programas formativos en manipulación manual de cargas dentro de la empresa
9.2. Programas de acondicionamiento físico y ejercicio terapéutico en el entorno laboral
9.3. Estrategias de promoción de la salud musculoesquelética en el marco de la empresa saludable
9.4. Papel de los agentes preventivos en la formación continua y la promoción de la salud

Temario

10 Gestión de los trastornos musculoesqueléticos de origen laboral: vigilancia de la salud, protocolos de actuación y reincorporación al trabajo

10.1. Vigilancia de la salud específica para trabajadores expuestos a manipulación manual de cargas
10.2. Actuación inmediata ante la aparición de lesiones musculoesqueléticas: primeros auxilios, derivación y notificación del accidente o enfermedad profesional
10.3. Gestión del retorno al trabajo tras una lesión musculoesquelética
10.4. Análisis de la siniestralidad y uso de indicadores estadísticos para la mejora continua
10.5. Integración de las lecciones aprendidas en el plan de prevención de la empresa

Titulación y certificados

Diploma de la Universidad EUNEIZ

Al aprobar todos los cuestionarios de evaluación recibes el **diploma en formato digital** de Curso de Formación Permanente, con sus 6 créditos ECTS y 150 horas.

Certificados de ICUFOR

Se descargan en PDF desde la Secretaría del campus, con un código único y QR para verificarlos.



Universidad de Vitoria-Gasteiz EUNEIZ

Proceso de matriculación

1 **Pulsa «Matricularme» en la ficha del curso**
Completa tus datos personales y de facturación.

2 **Elige la forma de pago**
Tarjeta, PayPal o transferencia bancaria.

3 **Entra en el campus y empieza**
Recibes por correo tus datos de acceso y, en cuanto se confirma el pago, tienes el temario completo. La matrícula está abierta todo el año.

Matricúlate | Más información



Métodos de pago

Pago único
El precio se abona una sola vez, sin cuotas ni renovaciones.

Seguridad
Pago online en la pasarela de Stripe o de PayPal.

Flexibilidad
Tarjeta de crédito o débito, PayPal o transferencia.

Acceso inmediato
Con tarjeta o PayPal, el campus se activa al momento.

Simplicidad
Matrícula y pago en dos pasos.

Facturación
Facturas en «Pagos y facturas» del campus.



¿Por qué elegir ICUFOR?

01

Formación accesible

Formación universitaria rigurosa y acreditada, íntegramente online y compatible con tu trabajo.

02

Calidad universitaria

Cada curso está acreditado por la Universidad EUNEIZ, con su memoria académica y sus créditos ECTS.

03

Impulso a tu carrera

Contenidos de utilidad práctica y una titulación que suma en méritos, concursos y bolsas de empleo.

04

Especialización

Cada curso trata una única temática a fondo: combínalos y construye tu propio itinerario.

05

Atención de calidad

Consultas al equipo docente por escrito o por chat, y un asesor de IA a cualquier hora.

¿Por qué elegir ICUFOR?

06
Contenidos actualizados
Los cursos se revisan periódicamente para incorporar las novedades de cada ámbito.

07
El curso, por escrito
Cada tema en tres formatos: contenido en PDF, Abstract y presentación con los aspectos clave.

08
Autónomo, pero acompañado
Tú decides tu ritmo y nuestro equipo de docentes resuelve tus dudas y orienta tu estudio.

09
Enseñanza adaptada
Sin horarios ni conexiones obligatorias: seis meses para terminar, ampliables si lo necesitas.

10
Estudio sencillo e intuitivo
Un campus virtual propio, sin instalar nada y accesible desde cualquier dispositivo.

¿Necesitas más información?

Te contamos cómo funciona el curso, los plazos y la titulación, sin compromiso.

www.icufor.com

info@icufor.com

+34 858 895 080

+34 746 044 519

Formación acreditada por Universidad de Vitoria-Gasteiz EUNEIZ

