

NOM-036-1-STPS-2018



CDI Capacitación



Factores de Riesgo Ergonómico en el Trabajo-Identificación, Análisis, Prevención y Control. Parte 1: Manejo Manual de Cargas.

Ing. RIGOBERTO ROMERO VÁZQUEZ



CDI Capacitación

Bienvenidos!



Estructura del Curso.

- Bienvenida.
- Estructura del curso.
- Presentación y expectativas.
- Objetivo del curso.
- Beneficios del curso y su relación con la experiencia laboral.
- Reglas para el curso.



Estructura del Curso.

- Compromisos
- Mecánica de evaluación.
- Dinámica rompe-hielo.
- Evaluación diagnóstica.
- Desarrollo del curso.
- Evaluación final.
- Encuesta de satisfacción.



Contenido Temático.

- Objetivo.
- Antecedentes de la Norma.
- Introducción.
- Definiciones.
- Normatividad aplicable.
- Factores de riesgo ergonómico debido al manejo manual de cargas.
- Prevención y Control
- Requisitos Generales.



REGLAS BÁSICAS DE NUESTRA SESIÓN.

- ✓ Participación.
- ✓ Si recibes una llamada...
- ✓ Puntualidad.
- ✓ Respeto.
- ✓ Recesos.

BORRA DE TU MENTE

la frase: **“ESO YA LO SE”** o **“DE QUE ME VA A SERVIR ESTO...”**

- ✓ Y por último,

**DIVIERTETE
MUCHO**



Objetivo General.

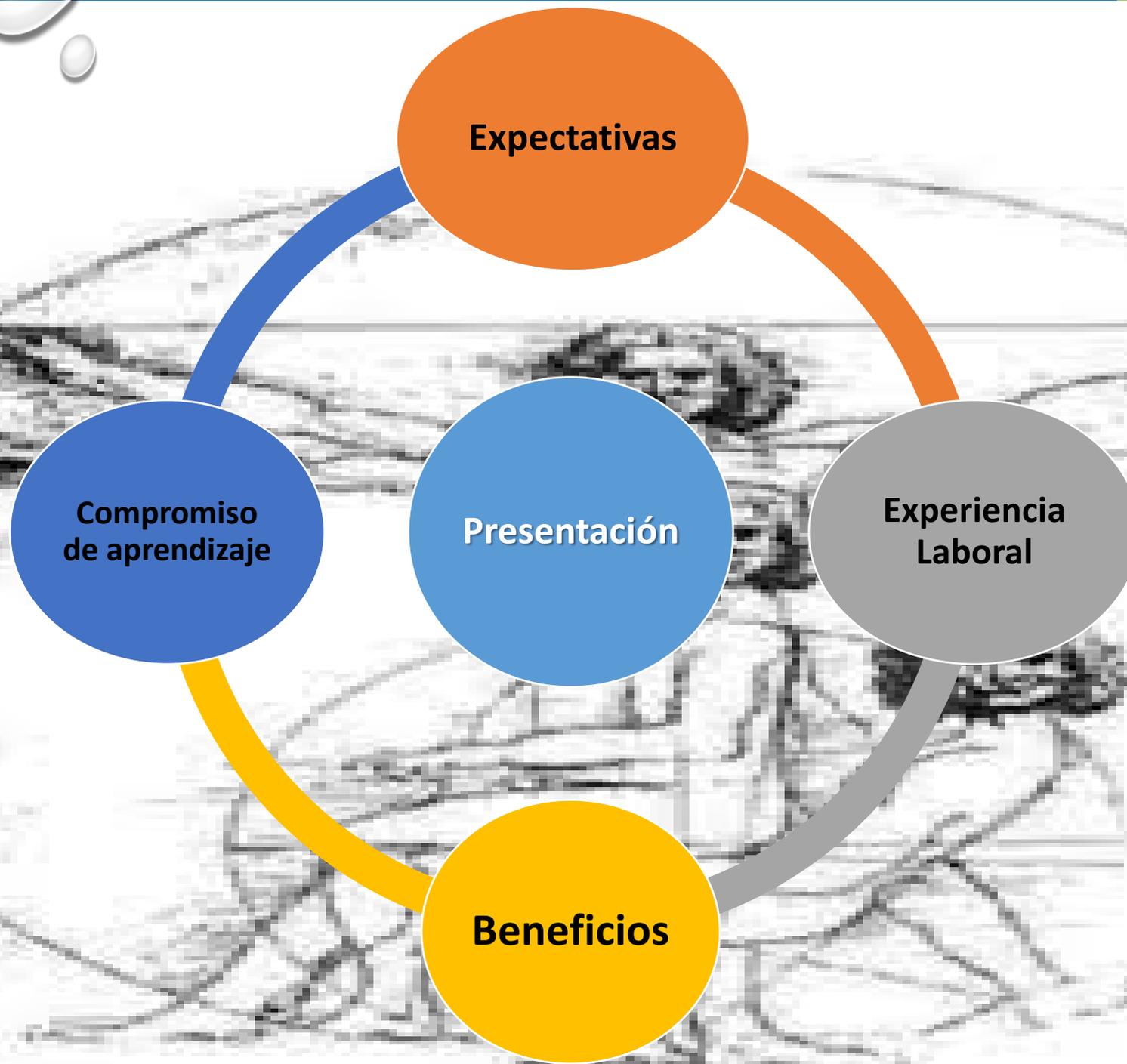
Establecer los elementos para identificar, analizar, prevenir y controlar los factores de riesgo ergonómico en los centros de trabajo derivados del manejo manual de cargas, a efecto de prevenir alteraciones a la salud de los trabajadores.



Objetivo Particular.

Que el participante adquiera conocimientos básicos de la disciplina ergonómica y disfrute de los beneficios de la aplicación en sus actividades.





Mecánica de evaluación.



Dinámica Rompehielo.

Objetivo:

- Quitar los nervios.
- Relajarnos.

Tiempo: 5 min



RECORDEMOS...

Antecedentes de la NOM.





ERGONOMÍA



CDI Capacitación

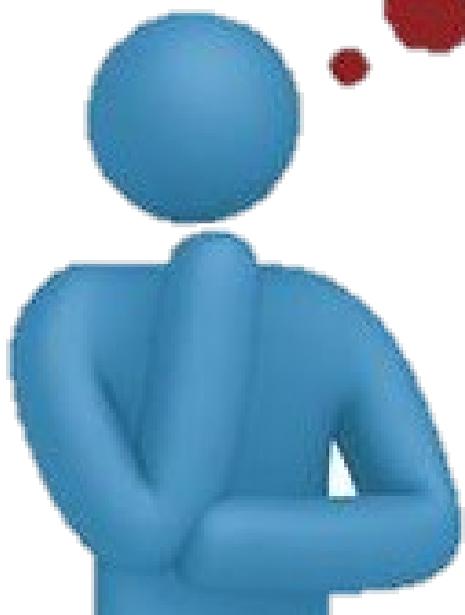
Estudio de adaptación de las condiciones de trabajo a las capacidades y limitaciones físicas y psicológicas de los trabajadores, para prevenir accidentes y enfermedades de trabajo y al mejorar la productividad y el bienestar del usuario. El puesto de trabajo tiene buena ergonomía.

(RAE)
(OIT/SSST)

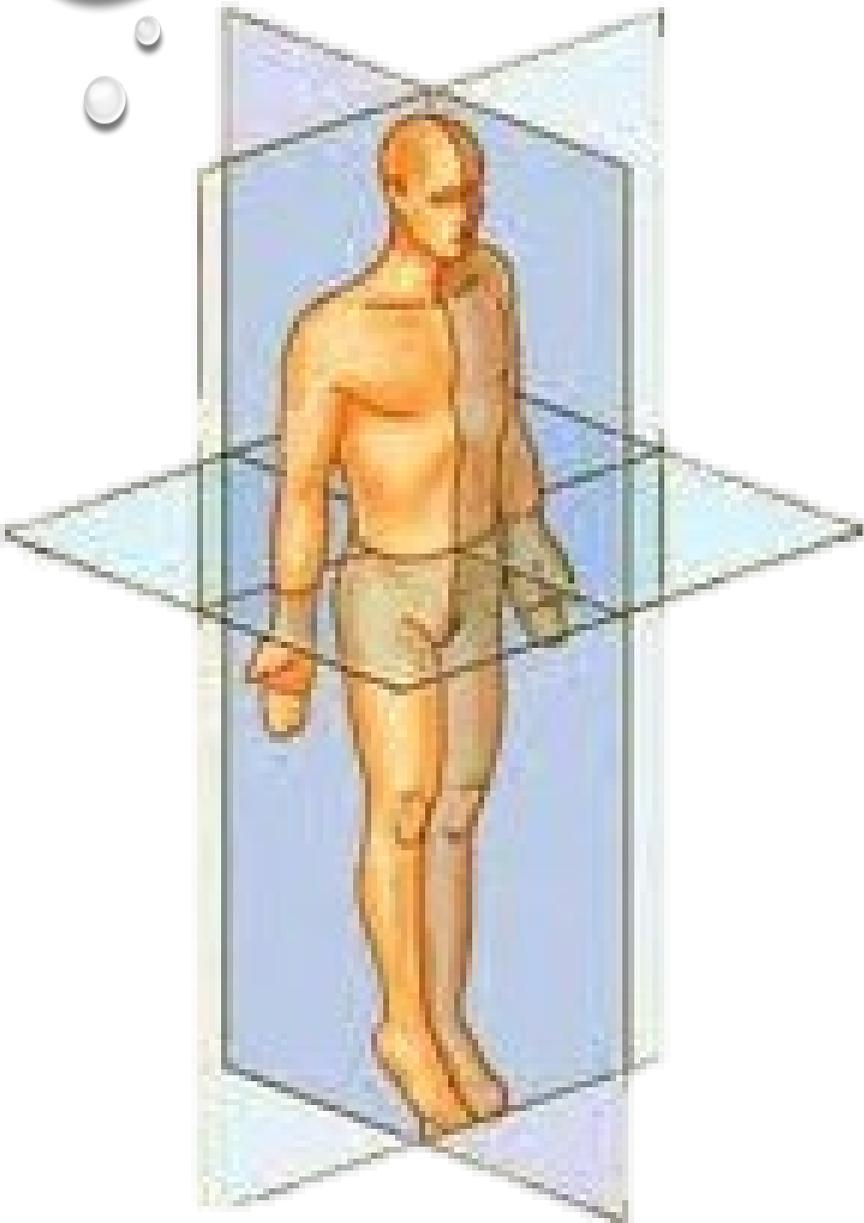




CDI Capacitación



TIPOS DE ERGONOMÍA



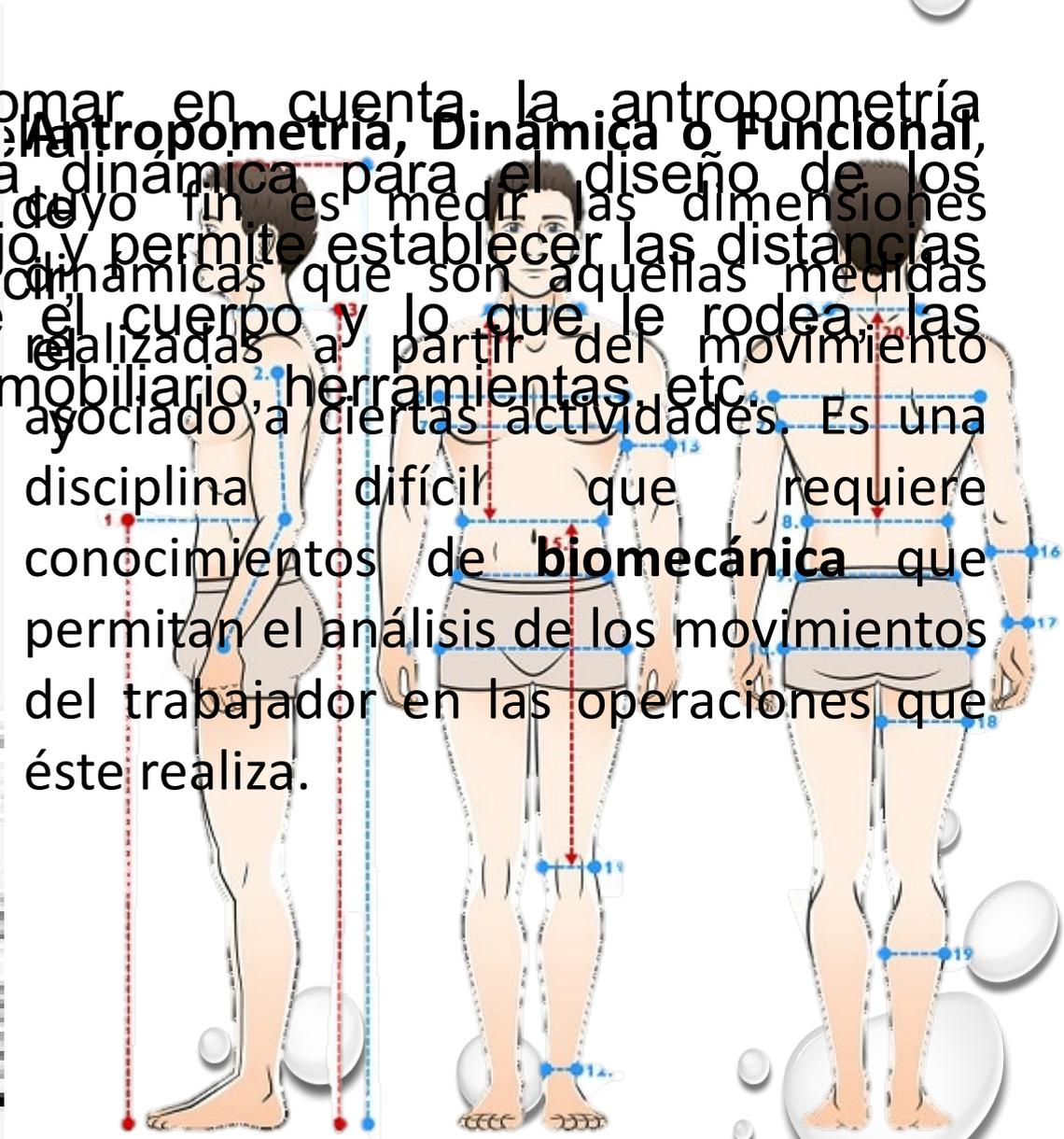
LA ANTROPOMETRÍA.- Fundamenta la ergonomía, y trata con las medidas del cuerpo humano que se refieren al tamaño del cuerpo, formas, fuerza y capacidad de trabajo. **Se utiliza para diseñar los espacios de trabajo, herramientas, equipo de seguridad y protección personal,** considerando las diferencias entre las características, capacidades y límites físicos del cuerpo humano

Antropometría



CDI Capacitación

Es necesario tomar en cuenta la antropometría, estática como la **Antropometría Estática** o **Antropometría Dinámica o Funcional**, cuyo fin es medir las dimensiones de los puestos de trabajo y permite establecer las distancias necesarias entre el cuerpo y lo que le rodea, las dimensiones del mobiliario, herramientas, etc. Es una disciplina difícil que requiere conocimientos de **biomecánica** que permitan el análisis de los movimientos del trabajador en las operaciones que éste realiza.



TIPOS DE ERGONOMÍA



CDI Capacitación

- ERGONOMÍA AMBIENTAL.- Se encarga del estudio de las condiciones físicas que rodean al ser humano y que influyen en su desempeño al realizar diversas actividades, tales como el ambiente térmico, nivel de ruido, nivel de iluminación y vibraciones.



TIPOS DE ERGONOMÍA



CDI Capacitación

- ERGONOMÍA COGNITIVA.- Proceso de recepción de señales e información, la habilidad para procesarla y actuar con base en la información obtenida, conocimientos y experiencia previa.



TIPOS DE ERGONOMÍA



CDI Capacitación

- ERGONOMÍA DE NECESIDADES ESPECÍFICAS.- Se enfoca principalmente al diseño y desarrollo de equipo para personas que presentan alguna discapacidad física, para la población infantil y escolar, y el diseño de microambientes autónomos.



TIPOS DE ERGONOMÍA



CDI Capacitación

Ergonomía Preventiva.- Trabaja en íntima relación con las disciplinas encargadas de la seguridad e higiene en las áreas de trabajo. Dentro de sus principales actividades se encuentra el estudio y análisis de las condiciones de seguridad, salud y confort laboral.



FACTORES DE RIESGO EN LA ERGONOMÍA

- **Posturas Forzadas Repetitivas**



FACTORES DE RIESGO EN LA ERGONOMÍA

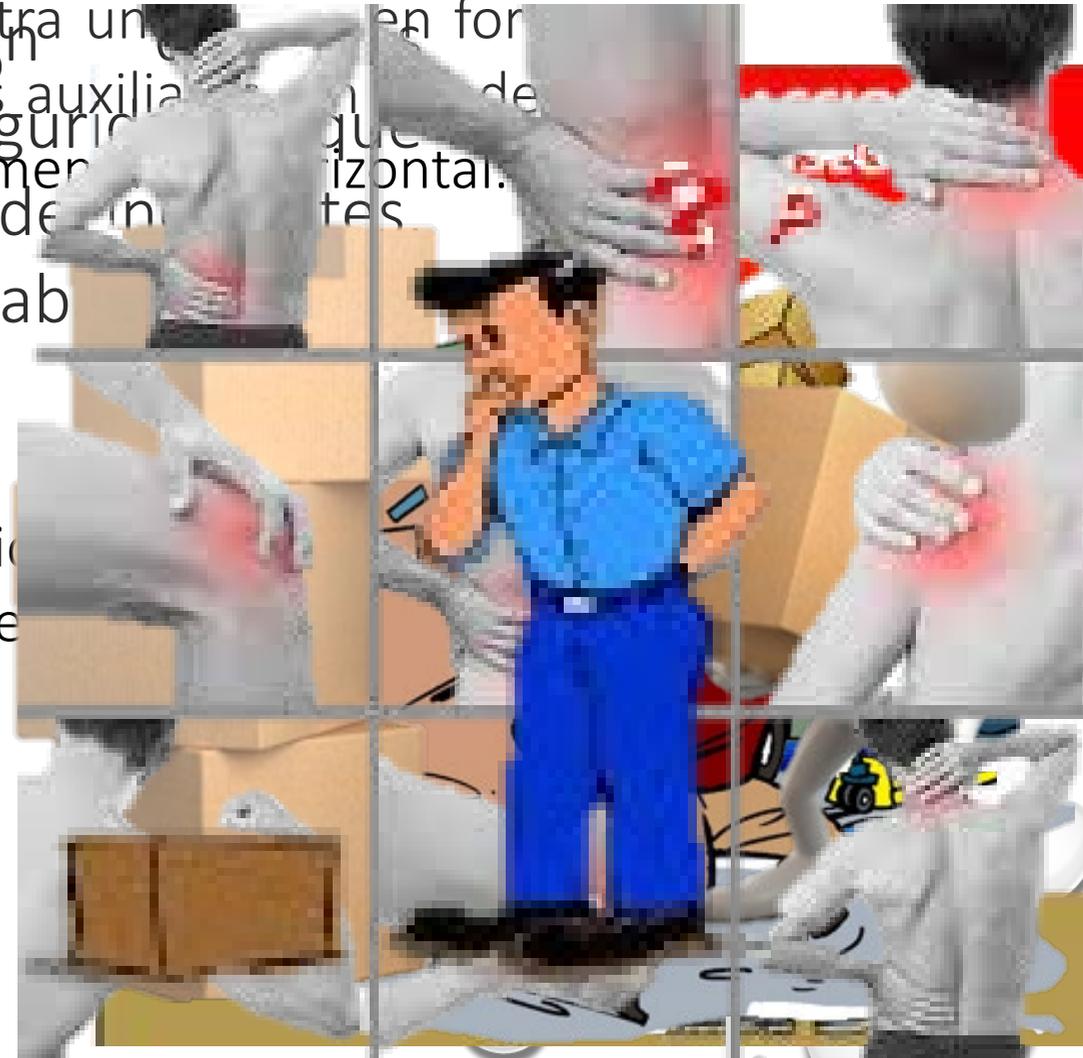
- Manipulación Manual de Cargas



DEFINICIONES

Condiciones o arrastrar (tracción) cargas: Aquellas actividades

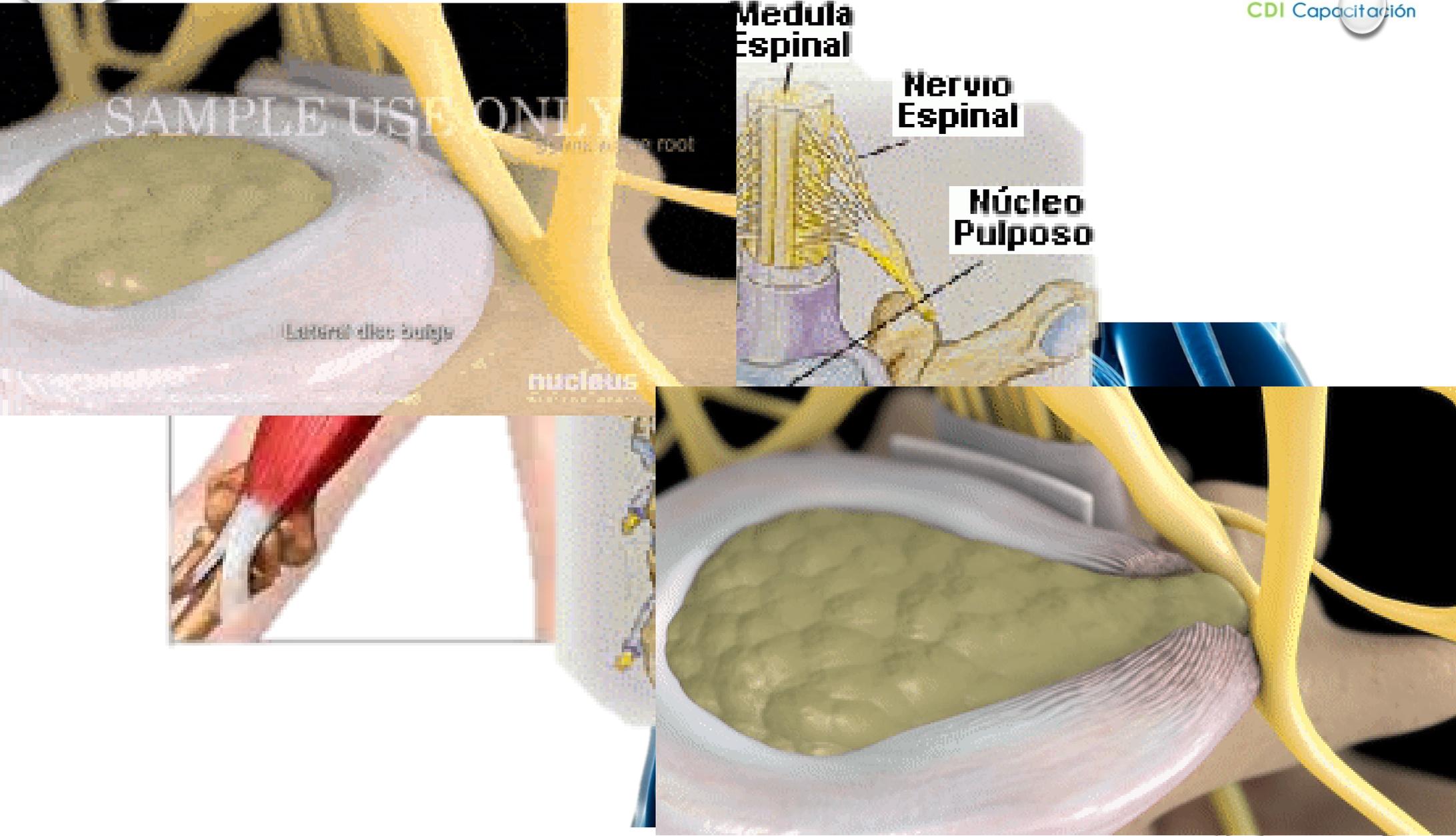
Mástro es un tipo de esgrafiado laboral
que se realiza sin la ayuda de equipos auxiliares, como los sistemas de elevación de carga, para mover, empujar, arrastrar o tirar de una carga pesada, resultando en una fuerza de empuje o tracción que puede ser superior a la fuerza de gravedad. Se considera como carga aquella con una masa mayor a 3 kg. fuerza es dirigida hacia el cuerpo y en el empuje, se aleja del cuerpo.



TME.



CDI Capacitación



OBLIGACIONES DE LOS TRABAJADORES.

6.1 Observar las medidas de prevención y/o control, así como los procedimientos de seguridad y las prácticas de trabajo seguro que dispone esta Norma, y/o que establezca el patrón para la prevención de riesgos.

6.2 Dar aviso de inmediato al patrón y/o a la comisión de seguridad e higiene sobre las condiciones inseguras que adviertan durante el desarrollo de sus actividades.

6.3 Mantener ordenados, limpios y libres de obstáculos sus lugares de trabajo y áreas comunes.

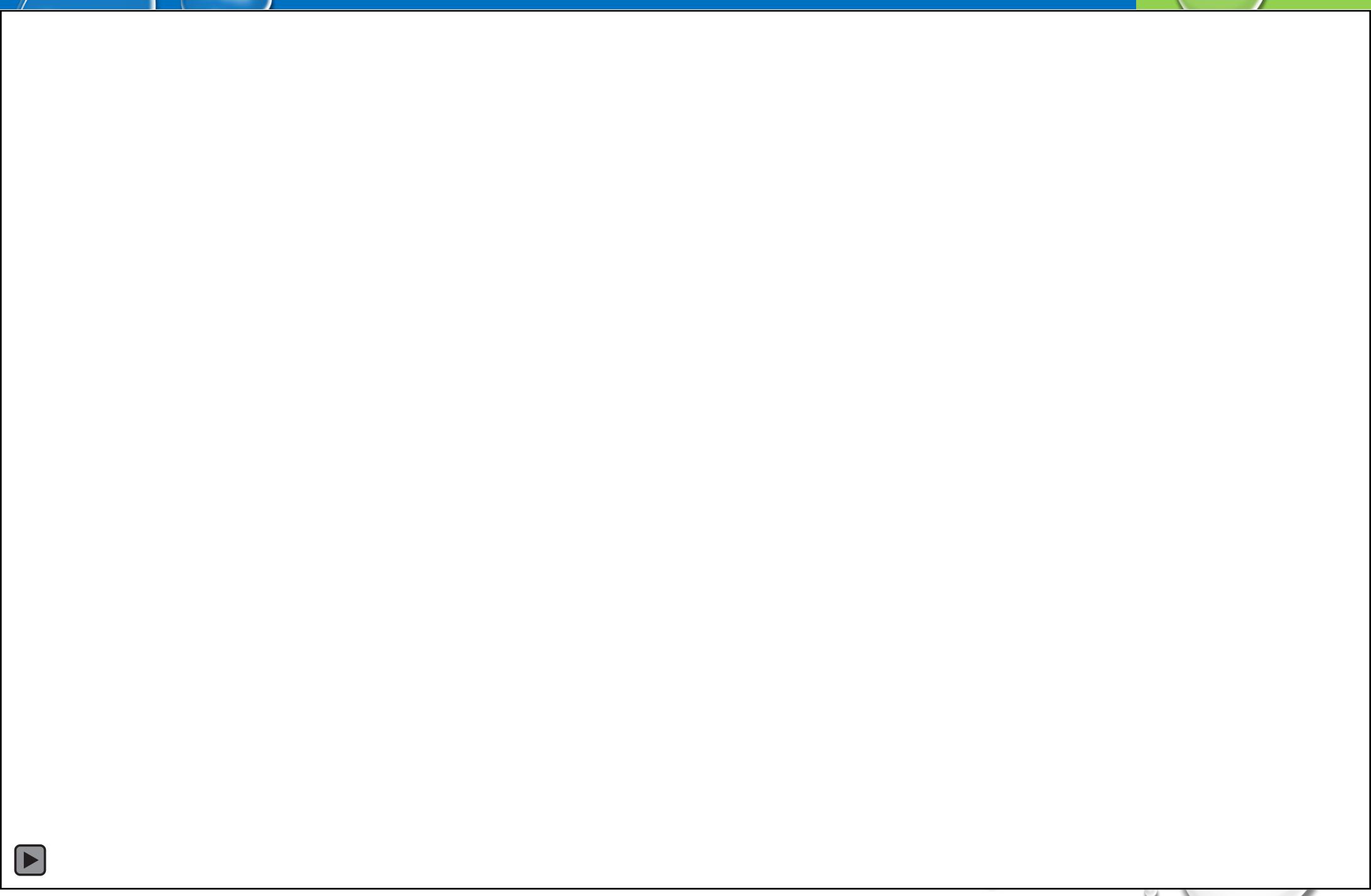
OBLIGACIONES DE LOS TRABAJADORES.

6.4 Desempeñar su trabajo de manera segura para evitar riesgos.

6.5 Participar en la capacitación, adiestramiento y eventos de información que proporcione el patrón.

6.6 Informar al patrón sobre las afectaciones a su salud o sus posibles limitaciones para la realización de sus actividades.

6.7 Cumplir con someterse a los exámenes médicos que determinan la presente Norma y/o el médico de la empresa conforme a lo dispuesto en el Capítulo 9 de la presente Norma.



IDENTIFICACIÓN DE FACTORES DE RIESGO.

➤ ANALISIS



IDENTIFICACIÓN DE FACTORES DE RIESGO.

➤ IDENTIFICACIÓN



IDENTIFICACIÓN DE FACTORES DE RIESGO.

➤ ESTIMACIÓN DEL NIVEL DE RIESGO



Tabla A1.1 Nivel de riesgo

Bajo – Aceptable: No se requieren acciones correctivas. El riesgo es nulo o aunque es bajo, se considera aceptable.

Medio – Posible: Se requieren acciones correctivas a corto plazo. Aunque no existe una situación de riesgo alto se deben examinar las actividades con mayor detalle.

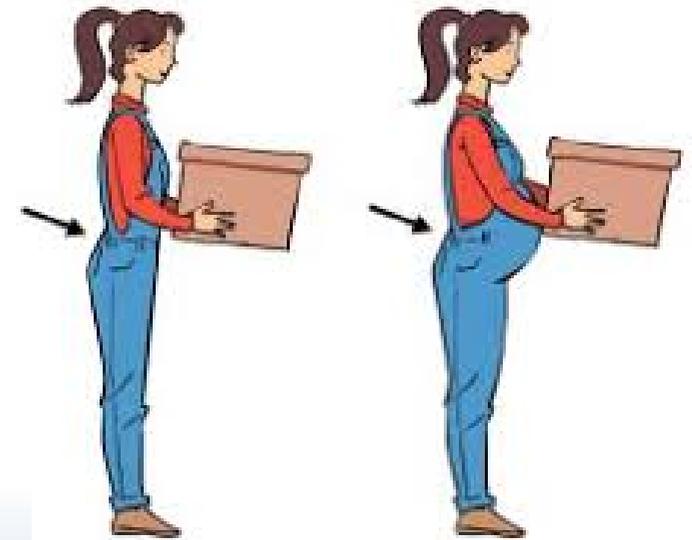
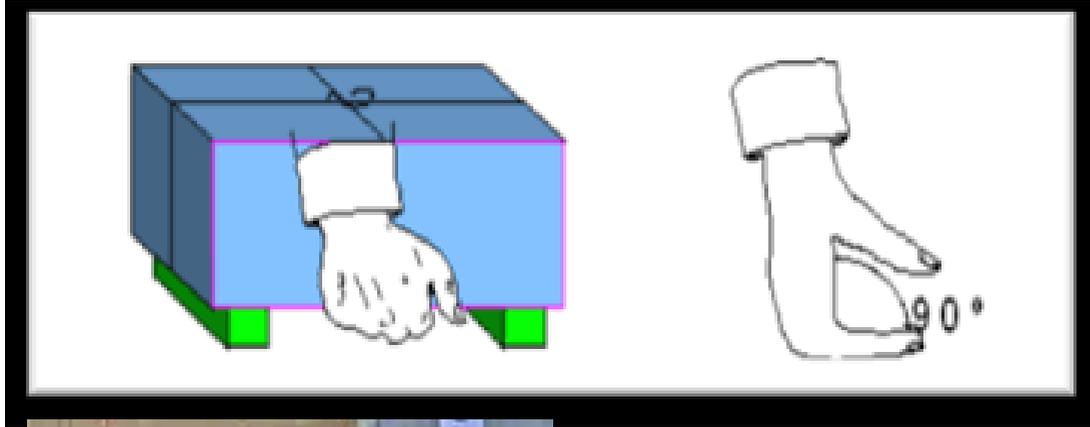
Alto - Significativo: Se requieren acciones correctivas pronto. Se puede exponer a una proporción significativa de trabajadores a correr el riesgo de un trastorno músculo-esquelético laboral .

Muy alto o inaceptable: Se requieren acciones correctivas inmediatamente. Dichas operaciones pueden representar un riesgo grave de lesiones, deben examinarse minuciosamente y ser mejoradas.

IDENTIFICACIÓN DE FACTORES DE RIESGO.



MEDIDAS DE PREVENCIÓN Y/O CONTROL PARA EL MANEJO MANUAL DE CARGAS





Masa máxima que puede levantar o bajar un trabajador por edad y género

Masa máxima kg	Género	Edad (en años)
7	Femenino	Menores de 18
	Masculino	
15	Femenino	Mayores de 45*
20	Femenino	Entre 18 y 45
	Masculino	Mayores de 45*
25	Masculino	Entre 18 a 45

TRANSITORIOS



CDI Capacitación

SEGUNDO. Los numerales 5.1, 8.3 inciso b) numeral 2, 8.4, 8.5, así como el Capítulo 7, entrarán en vigor a partir del 4 de enero de 2023.

Las medidas de control que se hayan emitido en el 2020, a que se refieren los numerales 8.6 y 8.7, deberán ajustarse conforme a lo dispuesto en este artículo.

5.1 Contar con el análisis de los factores de riesgo ergonómico debido al manejo manual de cargas, con base en lo dispuesto por el Capítulo 7 de la presente Norma.

b) Medidas de seguridad para el levantamiento y transporte de cargas:

1) Prohibir que las mujeres en estado de gestación, y durante las primeras 10 semanas posteriores al parto, realicen actividades de manejo de materiales de forma manual que impliquen cargas de más de 10 kg, posturas forzadas, o con movimientos repetitivos por períodos prolongados, que impliquen esfuerzo abdominal o de miembros inferiores.

La masa máxima real que podrán cargar deberá determinarse considerando su estado de salud avalado por un médico, así como factores tales como **frecuencia, distancia, posición de la carga, agarre, masa acumulada**, entre otros.

2 de
ENERO
2020



J & C

CONSULTORIA EN
SEGURIDAD E HIGIENE LABORAL

Conclusión general del curso.



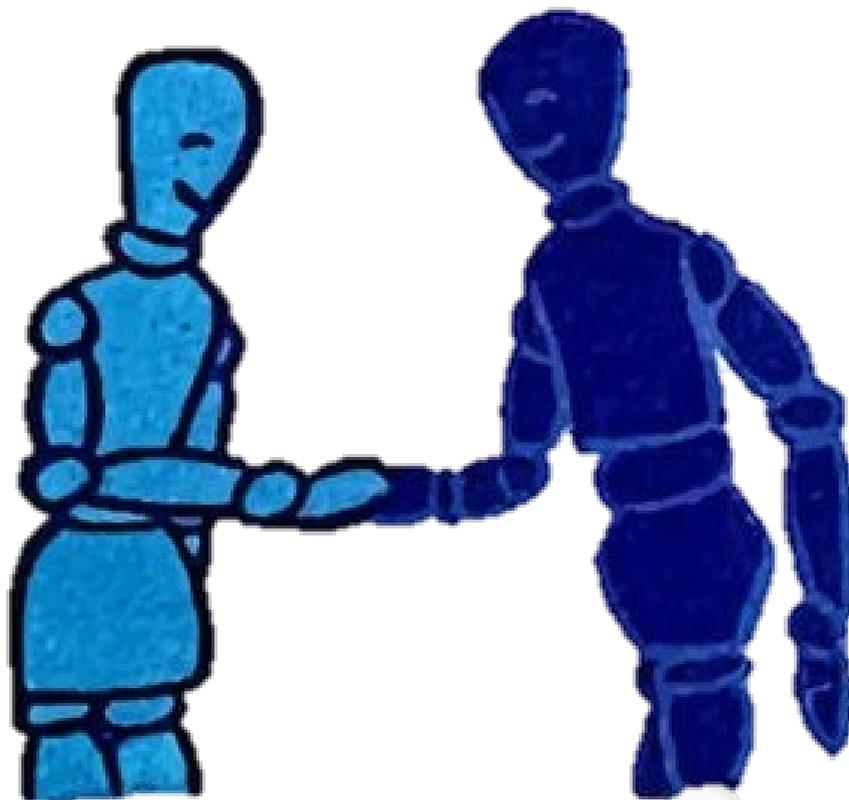
Conclusiones



Logro de las expectativas y logro de los objetivos. **CDI Capacitación**



Formulación de compromisos de aprendizaje.



Evaluación final:

Tiempo: 5 minutos.



Evaluación de satisfacción

Tiempo: 5 minutos.



An elderly couple is shown from the back, embracing each other joyfully against a clear, light blue sky. The man, on the left, has short white hair and is wearing a grey t-shirt. The woman, on the right, has long, flowing white hair and is wearing a white t-shirt. She is laughing with her mouth open, and her hair is blowing in the wind. Her right arm is around the man's neck, and her left arm is around his waist. Her legs are kicked up in the air, wearing white sneakers. The overall mood is one of happiness and affection.

***A veces me siento mal...
Entonces acomodo la
silla y me siento bien!!!***

Gracias



*Aportamos soluciones, estrategias
y conocimiento en varias áreas de
especialidad.*