CDI Capacitación

NOM-036-1-STPS-2018

Factores de Riesgo Ergonómico

CDI Capacitación

¡Bienvenidos!

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.

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.

ERGONOMÍA

Es la disciplina científica que trata de las interacciones entre los seres humanos y otros elementos de un sistema, así como, la profesión que aplica teoría, principios, datos y métodos al diseño con objeto de optimizar el bienestar del ser humano y el resultado global del sistema.

(INSST)

CDI Capacitación

ERGONOMÍA

Es la adecuación del lugar de trabajo, equipo, maquinaria y herramientas al trabajar, de acuerdo a sus características físicas y psíquicas a fin de prevenir accidentes y enfermedades de trabajo y optimizar la actividad de este con el menor esfuerzo, así como evitar la fatiga y el error humano.

(OIT)

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

Estática o Estructural es aquella cuyo objeto es la medición de dimensiones estáticas, es decir, aquellas que se toman con el cuerpo en una posición fija y determinada.

Antropometría, Dinámica o Funcional, cuyo fin es medir las dimensiones dinámicas que son aquellas medidas realizadas a partir del movimiento asociado a ciertas actividades. Es una disciplina difícil que requiere conocimientos de **biomecánica** que permitan el análisis de los movimientos del trabajador en las operaciones que éste realiza.

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.

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.

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.

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

CDI Capacitación

- Movimientos Repetitivos

- Posturas Forzadas

- Manipulación Manual de Cargas

Empujar, jalar o arrastrar (tracción) cargas: Aquellas actividades o tareas en las que se empuja o arrastra una carga, en forma manual, con o sin la ayuda de equipos auxiliares, en donde la dirección de la fuerza resultante fundamental es horizontal.

CDI Capacitación

Durante la tracción, la fuerza es dirigida hacia el cuerpo y en el empuje, se aleja del cuerpo.

Condiciones inseguras: Derivan de la inobservancia o desatención de los procedimientos o medidas de seguridad, y que pueden conllevar la ocurrencia de incidentes, accidentes y enfermedades de trabajo o daños materiales al centro de trabajo.

Trastorno músculo-esquelético laboral: Aquella lesión y enfermedad del sistema osteomuscular y del tejido conjuntivo
causadas por la exposición laboral a factores de riesgo ergonómico.

Estibar: La acción de apilar materiales o contenedores uno encima de otro, de forma ordenada, a nivel del piso, en tarimas, estructuras o plataformas.

CDI Capacitación

Manejo manual de cargas: La actividad que desarrolla uno o varios trabajadores para levantar, bajar, empujar, jalar, transportar y/o estibar materiales, empleando su fuerza física utilizando o no equipo auxiliar. **Se considera como carga aquélla con una masa mayor o igual a 3 kg.**

OBLIGACIONES DE LOS TRABAJADORES.

CDI Capacitación

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.

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.

CDI Capacitación

- ANALISIS

- IDENTIFICACIÓN

- ESTIMACIÓN DEL NIVEL DE RIESGO

IDENTIFICACIÓN DE FACTORES DE RIESGO.

CDI Capacitación

IDENTIFICACIÓN DE FACTORES DE RIESGO.

CDI Capacitación

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

CDI Capacitación

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

CDI Capacitación

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

CDI Capacitación

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.

CDI Capacitación

Conclusiones

CDI Capacitación

CDI Capacitación

Gracias

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