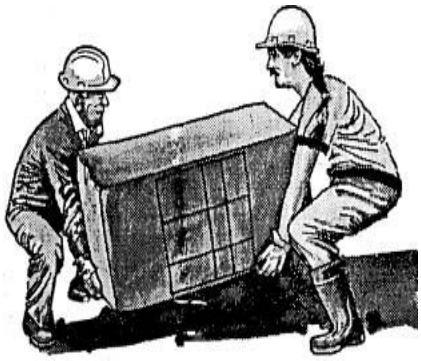
NOM-036-1-STPS-2018, Factores de riesgo ergonómico en el trabajo - Identificación, análisis y prevención. Parte 1 – Manejo manual de cargas

IDENTIFICACION, MEDIDAS DE SEGURIDAD, DE PREVENCIÓN Y CONTROL DE LOS FACTORES DE RIESGO ERGONÓMICO



La **IDENTIFICACIÓN** de los factores de riesgo ergonómico deberá considerar, al menos, lo siguiente:

- La descripción de las actividades por el manejo manual de cargas a desarrollar;
- La determinación de las áreas, tareas o puestos de trabajo que impliquen manejo manual de cargas, como: levantar, bajar, empujar, jalar, transportar y/o estibar materiales;
- Los trabajadores involucrados en la realización de las actividades, y

El tiempo de duración de las actividades.

MEDIDAS DE SEGURIDAD GENERALES

Las actividades de manejo manual de cargas deberán ser realizadas por trabajadores que cuenten con aptitud física avalada por un médico o a través de una institución de seguridad social o privada.

- Supervisar que se realicen en condiciones seguras, con base en el procedimiento;
- Realizar ejercicios o movimientos de calentamiento;
- Áreas de tránsito y de trabajo libres de obstáculos;
- Conservar orden y limpieza en el lugar de trabajo;

- Asegurar que la carga tenga elementos de sujeción, según aplique;
- Aplicar las medidas de seguridad adicionales que se requieran.

MEDIDAS DE PREVENCIÓN

Límites de carga manual

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

MEDIDAS DE CONTROL

Adoptar las medidas de control pertinentes para reducir y eliminar los factores de riesgo ergonómico.

TIPOS DE MEDIDAS

Medidas de control administrativas

- La limitación de los tiempos y frecuencias en los que se realizan las actividades;
- La inclusión de períodos de descanso;
- La diversificación de actividades;
- La reprogramación o redistribución de actividades, y
- La rotación del personal.

Medidas de control técnicas

- La modificación de los procedimientos de trabajo;
- La modificación, adecuación o sustitución de las instalaciones, procesos, maquinaria y equipos;
- El acondicionamiento, redistribución física de las instalaciones, procesos, maquinaria y equipos, o
- La implementación de equipo auxiliar o automatizado.

Fuente:

Elaboración propia, con datos de la norma.