

# NOM-036-1-STPS-2018, Factores De Riesgo Ergonómico En El Trabajo- Identificación, Análisis, Prevención y control. Parte 1: Manejo Manual de Cargas.

Cruz-Hernández, A.F; Rodríguez-Sánchez, C.A; Arcos-González, R.E; Guzmán-Álvarez, M.G; Clemente-Hernández, M.I; Rocha-Ibarra, J.E.

[veranoug\\_ana\\_cruz@ugto.mx](mailto:veranoug_ana_cruz@ugto.mx); [veranoug\\_ramon\\_arcos@ugto.mx](mailto:veranoug_ramon_arcos@ugto.mx); [je.rocha@ugto.mx](mailto:je.rocha@ugto.mx)

## Objetivo

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. DOF (2018).

## Obligaciones De Los Trabajadores

- ✓ 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.
- ✓ 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.
- ✓ Mantener ordenados, limpios y libres de obstáculos sus lugares de trabajo y áreas comunes.
- ✓ Desempeñar su trabajo de manera segura para evitar riesgos.
- ✓ Participar en la capacitación, adiestramiento y eventos de información que proporcione el patrón.
- ✓ Informar al patrón sobre las afectaciones a su salud o sus posibles limitaciones para la realización de sus actividades.
- ✓ Cumplir con someterse a los exámenes médicos que determinan la presente Norma.

## Medidas De Seguridad Para Empujar o Jalar Cargas

- 1) Asegurar la estabilidad de la carga durante su traslado;
- 2) Verificar que la carga no exceda la capacidad nominal del equipo auxiliar que se utilice;
- 3) revisar que el equipo auxiliar se encuentre en condiciones seguras de operación antes del inicio de las actividades;
- 4) Comprobar antes de realizar la actividad que la superficie del suelo no se encuentra en malas condiciones.

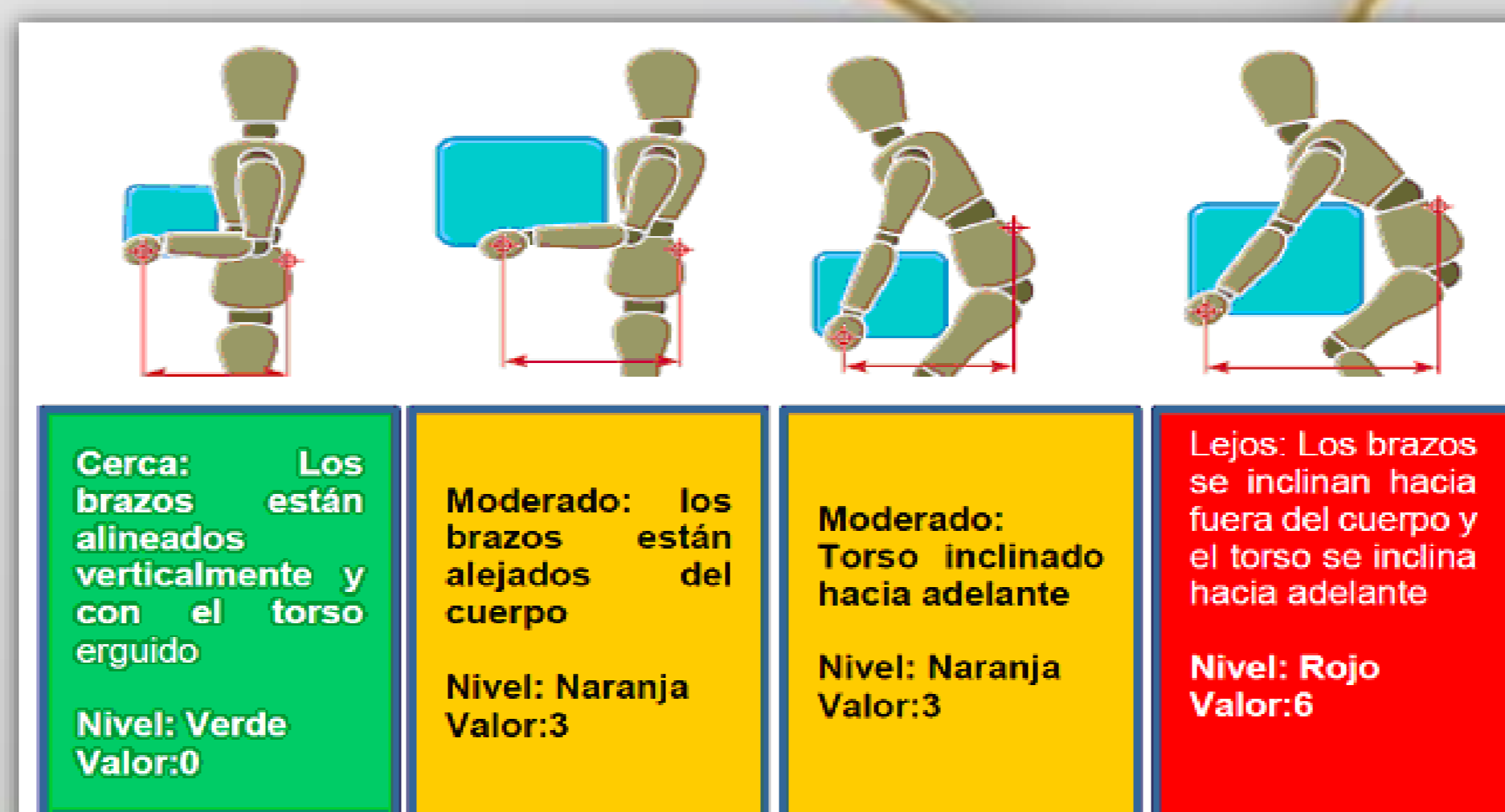
- 5) Asegurar que la ropa o el equipo de protección personal permite realizar con seguridad el movimiento;
- 6) Evitar paradas y maniobras frecuentes, cuando se esté jalando o empujando un objeto, así como movimientos bruscos y de larga duración;
- 7) Evitar la aplicación de fuerzas iniciales y sostenidas de forma frecuente y de tiempo prolongado;
- 8) Evitar rampas, pendientes o superficies desniveladas en la trayectoria
- 9) Eliminar los obstáculos y objetos que pueden representar peligro de tropiezo



Fuente: Elaboración Propia.

## Nivel De Riesgo

Distancia horizontal entre las manos y la parte inferior de la espalda:



Fuente: DOF. Norma Oficial Mexicana NOM-036-1-STPS-2018.

Región de levantamiento vertical:



Fuente: DOF. Norma Oficial Mexicana NOM-036-1-STPS-2018.

Torsión y flexión lateral del torso:



Fuente: DOF. Norma Oficial Mexicana NOM-036-1-STPS-2018.

Región de levantamiento vertical:



Fuente: DOF. Norma Oficial Mexicana NOM-036-1-STPS-2018.

## Recomendaciones

- ✓ Usar el equipo auxiliar (carretillas, contenedores con ruedas, jaulas con ruedas, patines, etc.).
- ✓ Proporcionar capacitación constantemente para la prevención de riesgos ergonómicos.
- ✓ Tener en cuenta las condiciones ambientales que puedan incrementar el esfuerzo del trabajador.
- ✓ Considerar el peso máximo de acuerdo a su estado de salud avalado por un médico.
- ✓ En el área de trabajo se deberá eliminar los obstáculos que sean factores de riesgos al momento de trasladarse el trabajador a la siguiente actividad.

## Referencias

Diario Oficial de la federación de México (2018, 23 de noviembre) NORMA Oficial Mexicana NOM-036-1-STPS-2018, Factores de riesgo ergonómico en el Trabajo-Identificación, análisis, prevención y control. Parte 1: Manejo manual de cargas. Ciudad de México, México: Secretaría de Trabajo y Previsión Social. Recuperado de [https://www.dof.gob.mx/nota\\_detalle.php?codigo=5544579&fecha=23/11/2018.pdf](https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5544579&fecha=23/11/2018.pdf)