

NOM – 036 – 1 – STPS – 2018: FACTORES DE RIESGO ERGONÓMICO EN EL TRABAJO – IDENTIFICACIÓN, ANÁLISIS, PREVENCIÓN Y CONTROL.

PARTE 1. MANEJO MANUAL DE CARGAS.

Esta norma ayuda a 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.

Su objetivo principal es lograr que una empresa permanezca sana, saludable para laborar y con un ritmo de producción sin interrupciones por incapacidades médicas prevenibles.

La **NOM036** rige en todo el territorio nacional y aplica en todos los centros de trabajo donde existan trabajadores cuya actividad implique realizar manejo manual de cargas iguales o mayores a tres (3) kilogramos de forma cotidiana, es decir, más de una vez al día.



Para efectos de esta NOM, “manejo manual de cargas” significa 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 tal como carretillas, diablos y patines.

Por otra parte, “factores de riesgo ergonómico” se definen como aquellos que pueden conllevar sobre esfuerzo físico, movimientos repetitivos o posturas forzadas en el trabajo desarrollado, con la consecuente fatiga, errores, accidentes y enfermedades de trabajo, derivado del diseño de las instalaciones, maquinaria, equipo, herramientas o puestos de trabajo.

<i>Masa máxima kg</i>	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

(*) La masa máxima que podrán levantar y/o bajar los trabajadores mayores de 45 años, deberá determinarse previa evaluación de la aptitud física realizada por un médico. Si su condición física lo permite y el médico lo avala, podrán cargar hasta el límite máximo correspondiente a los trabajadores de entre 18 y 45 años.

La NOM sobre Factores de Riesgo Ergonómico establece las siguientes obligaciones:

1. Contar con un análisis de factores de riesgo ergonómico derivados del manejo manual de cargas, mismo que deberá estar integrado por:
2. Identificación y descripción de las actividades que conlleven factores de riesgo ergonómico debido al manejo manual de cargas, incluyendo la frecuencia con que se realizan dichas actividades y la duración de las mismas, así como del personal ocupacionalmente expuesto.
3. Estimación simple o rápida del nivel de riesgo en las actividades previamente identificadas.
4. Evaluación específica del nivel de riesgo en las actividades previamente identificadas en caso de que este no haya sido determinado con la estimación simple y/o cuando, a pesar de la implementación de medidas correctivas, siga existiendo algún peligro para el trabajador.

En el análisis referido deberán incluirse las conclusiones, recomendaciones y acciones de prevención y/o control de factores de riesgo ergonómico con motivo del manejo manual de cargas. El análisis deberá estar disponible para los trabajadores involucrados en dichas tareas y deberá actualizarse cuando se detecte alguna alteración a la salud de los trabajadores ocupacionalmente expuestos o se presente un trastorno o lesión músculo-esquelético laboral.

Adoptar las medidas de prevención y/o control para reducir o eliminar factores de riesgo ergonómico en el centro de trabajo, debido al manejo manual de cargas en aquellos casos en que el análisis así lo indique, mediante un “Programa de Ergonomía para el Manejo Manual de Cargas”. Entre las medidas de prevención y/o control se destacan:

Que el manejo manual de cargas sea realizado por trabajadores que cuenten con aptitud física avalada por un médico o a través de una institución de seguridad social o privada.

Que el manejo manual de cargas se realice en condiciones seguras, tomando en cuenta la técnica y postura adecuadas con base en las características de la carga y las condiciones del medio ambiente, con la ropa y equipo de protección personal aplicable, manteniendo las áreas de tránsito libres de obstáculos, realizando ejercicios de calentamiento previo y concediendo a los trabajadores períodos de descanso durante dichas actividades.



Que se observen las disposiciones relativas a cargas máximas que pueden levantar o bajar los trabajadores con base en su edad y género, establecidas en la propia NOM sobre Factores de Riesgo Ergonómico.

Que se utilicen equipos auxiliares manuales para el transporte de cargas.

Que se prohíba a las mujeres en estado de gestación y durante las primeras 10 semanas posteriores al parto, realizar actividades de manejo manual de carga mayores a diez (10) kilogramos o que impliquen posturas forzadas o movimientos repetitivos por períodos prolongados.

Vigilar la salud del personal ocupacionalmente expuesto a factores de riesgo ergonómico derivados del manejo manual de cargas, mediante la aplicación de exámenes médicos, tanto iniciales como de seguimiento, efectuados por un médico con conocimiento en medicina del trabajo, así como la integración de expedientes clínicos que deberán conservarse por un período mínimo de cinco (5) años.

Proporcionar capacitación y adiestramiento al personal ocupacionalmente expuesto sobre procedimientos de seguridad y prevención de riesgos, que comprenda instrucción teórica, entrenamiento práctico y evaluación de los conocimientos y habilidades adquiridos, por lo menos cada dos (2) años. Llevar registros sobre las medidas preventivas adoptadas, los exámenes médicos practicados y la capacitación proporcionada.