

[Escriba aquí]



Guía para implementar una evaluación ergonómica

Para implementar la NOM-036-STPS se debe realizar un **diagnóstico ergonómico** de los factores de riesgo por puesto de trabajo. Si se halla o no riesgo se tiene que demostrar a través de una evaluación simple conforme lo indica la NOM 036 STPS, implementar **medidas preventivas**, como equipos de apoyo, rediseño de puestos, cambios de frecuencias, pausas activas, rediseño de equipo o adaptación e instalación de accesorios, capacitar al personal en **prácticas seguras** y realizar **evaluaciones médicas** periódicas. Además, es crucial mantener la **documentación** de estos análisis y que los trabajadores sigan los procedimientos de seguridad para reducir los riesgos.

1. Diagnóstico y análisis de riesgos

- **Identifica las tareas:** Realiza un diagnóstico para identificar todas las actividades que implican el manejo manual de cargas (levantar, transportar, empujar, jalar) y evalúa factores como la frecuencia, duración, peso y posturas.
- **Realiza la estimación de riesgo:** Usa métodos de evaluación simple (ISO-12295) para determinar el nivel de riesgo. Si el resultado es de existencia de riesgo, se requiere una evaluación específica (utilizar metodologías ergonómicas que apliquen según el tipo de riesgo).
- **Elabora el informe:** Documenta los hallazgos, incluyendo los datos del centro de trabajo, las actividades riesgosas, los resultados de la estimación y las conclusiones. Este informe debe estar disponible para los trabajadores.

2. Implementación de medidas de prevención y control

- **Medidas de control:** Basado en el análisis, implementa medidas para eliminar o reducir los riesgos. Esto puede incluir el uso de equipos como carretillas y grúas, o el rediseño de los puestos de trabajo para mejorar la ergonomía.

[Escriba aquí]



- **Medidas de protección:** Establece procedimientos y políticas claras para las actividades de manejo de cargas. Por ejemplo, para empujar o jalar, asegúrate de que la visibilidad sea completa, la carga sea estable y el trayecto esté libre de obstáculos.
- **Prohibición para mujeres embarazadas:** Se prohíbe a las mujeres embarazadas o en las primeras 10 semanas después del parto realizar manejo de cargas de más de 10 kg, con movimientos repetitivos o posturas forzadas.

3. Capacitación y supervisión

- **Capacita a los empleados:** Proporciona capacitación sobre los riesgos ergonómicos, las prácticas de trabajo seguro y el uso correcto de los equipos de apoyo.
- **Supervisa al personal:** Asegúrate de que los trabajadores sigan las medidas preventivas implementadas. La supervisión es esencial para garantizar el cumplimiento.

4. Vigilancia de la salud

- **Realiza exámenes médicos:** Establece y realiza los exámenes médicos necesarios para monitorear la salud de los trabajadores expuestos a factores de riesgo.
- **Evalúa el estado de salud:** Sigue los procedimientos indicados en el Capítulo 9 de la norma, que incluye la vigilancia del estado de salud de los trabajadores.

5. Documentación y seguimiento

- **Mantén un registro actualizado:** Guarda todos los documentos relacionados con el análisis de riesgos, las medidas implementadas y los resultados de los exámenes médicos. Manténlos disponibles para los trabajadores y actualízalos si cambian las condiciones de trabajo.
- **Integra el análisis:** Integra el análisis de factores de riesgo ergonómico con el diagnóstico de seguridad y salud en el trabajo, conforme a la NOM-030-STPS-2009.

[Escriba aquí]



Luxeido

6.- En Luxeito contamos con herramientas que facilitan la implementación del estudio como, Software para evaluación de riesgos ergonómicos que arroja el informe detallado del análisis ergonómico para que lo complementes con las medidas de remediación y prevención.