



## Curso: Factores de riesgo ergonómico en el trabajo (NOM-036-1-STPS-2018)

### Descripción del curso

#### Introducción:

PENDIENTE

#### Objetivos:

El participante conocerá los requisitos de la NOM-036-1-STPS-2018 y será capaz de evaluar condiciones de riesgo ergonómico en su centro de trabajo.

#### Dirigido a:

Coordinadores, jefes y gerentes de seguridad e higiene, supervisores de salud y seguridad industrial, médicos laborales, miembros de la comisión de seguridad.

**Instructor:** : Con más de 15 años de experiencia en ergonomía, salud y seguridad industrial.

**8hr**  
De duración

**Metodología: 60% teoría – 40% ejercicios y casos prácticos**

# Temario general

## 1. Introducción a la NOM-036-1-STPS-2018

- ¿Qué es Ergonomía?
- Panorama de la ergonomía en México
- Justificación de la aplicación de la ergonomía

## 2. Objetivo y campo de aplicación de la NOM-036-1-STPS-2018

- Entidades regulatorias
- Marco legal

## 3. Obligación del patrón en la NOM-036-1-STPS-2018

- Medidas de prevención
- Análisis de factores de riesgo

## 4. Obligaciones de los trabajadores en la NOM-036-1-STPS-2018

- Desempeño del trabajo
- Cumplimiento de las medidas de seguridad

## 5. Análisis de los factores de riesgo ergonómico por el manejo manual de cargas

- Identificación de factores de riesgo
- Estimación de nivel de riesgo

## 6. Medidas de prevención y control por el manejo manual de cargas

- Modo de realización de actividades
- Procedimientos de seguridad
- Cargas máximas por edad y género
- Medidas de control en los centros de trabajo

## 7. Vigilancia a la salud de los trabajadores en la NOM-036-1-STPS-2018

- Programa de vigilancia a la salud
- Exámenes médicos

## 8. Estimación del riesgo por el levantamiento y transporte de cargas

- Criterios de niveles de riesgo
- Estimación del riesgo de actividades que impliquen levantamiento/descenso de cargas
- Estimación del riesgo de operaciones de transporte de cargas
- Evaluación del riesgo de operaciones de manejo manual de cargas en equipo
- Estimación del nivel de riesgo

## 9. Estimación del riesgo por empuje y arrastre de cargas con o sin equipo auxiliar

- Consideraciones
- Evaluación del riesgo de actividades que impliquen empuje o arrastre de cargas sin uso de equipo auxiliar
- Estimación del nivel de riesgo de actividades que impliquen empuje o arrastre de cargas sin uso de equipo auxiliar
- Evaluación del riesgo de actividades que impliquen empujar o jalar cargas con el uso de equipo auxiliar
- Estimación del nivel de riesgo de actividades que impliquen empuje o arrastre de cargas con el uso de equipo auxiliar

## 10. Evaluaciones ergonómicas adicionales

- Cuestionario nórdico de Kuorinka
- Identificación de las regiones que presentan molestias musculo esqueléticas

## 11. Capacitación y adiestramiento

- Prevención de riesgos.
- Capacitación para trabajadores de nuevo ingreso
- Reforzamiento periódico
- Registros de capacitación

## 12. Conclusiones