**EVALUACIÓN FINAL**

|  |  |
| --- | --- |
| Nombre del Curso: | NOM-036-1-STPS-2018, Factores de riesgo ergonómico en el Trabajo-Identificación, análisis, prevención y control. Parte 1: Manejo manual de cargas |
| Fecha de Aplicación: |  |
| Nombre del Participante: |  |

*INSTRUCCIONES:*

* Lea cuidadosamente cada uno de los reactivos antes de emitir su respuesta
* Dé a conocer sus dudas al responsable de la evaluación para un buen desarrollo.
* El tiempo establecido para la aplicación será máximo de 5 minutos.
* Marque con una “X” el inciso que corresponda a la respuesta correcta

1.- **¿Cual es Norma Oficial Mexicana que se refiere a los factores de riesgo ergonómico en el trabajo?**

A) NOM-019-STPS-2011 B) NOM-036-I-STPS-2018 C) NOM-004-STPS-1999

2.- **Análisis de los factores de riesgo ergonómico debido al manejo manual de cargas COMPRENDE:**

La identificación de las actividades que conlleven factores de riesgo ergonómico debido a manejo manual de cargas, es decir, que implique levantar, bajar, transportar, empujar, jalar y/o estibar materiales;

**b)** La estimación simple del nivel de riesgo o evaluación rápida de las actividades identificadas, de acuerdo con lo señalado en el numeral 7.3 de esta Norma, y

**c)** La evaluación específica del nivel de riesgo, cuando el resultado de la evaluación rápida no permita determinar el nivel de riesgo o condiciones aceptables y/o cuando a pesar de la implementación de medidas correctivas siga existiendo algún peligro para el trabajador.

Los centros de trabajo podrán aplicar una evaluación específica directamente, en ese caso no será necesario realizar la estimación del nivel de riesgo a que se refiere el inciso anterior.

Ver Guía de referencia I.

A) FALSO B) VERDADERO

3.- **Medidas de prevención y/o control de los factores de riesgo ergonómico por el manejo manual de cargas**

Para desarrollar actividades que involucren manejo manual de cargas, se deberá contar con un procedimiento de seguridad, que contemple:

**a)** La descripción de la técnica adecuada para realizar las actividades de forma segura, considerando: la fuerza aplicada; distancias: horizontal y vertical; cantidad de movimientos por minuto (frecuencia); el tiempo total de la actividad (duración), y posturas con que deberán efectuarse las actividades;

**b)** Las medidas de seguridad y, en su caso, de control que se deberán aplicar en el desarrollo las actividades;

**c)** Las características de la carga, por ejemplo, dimensiones, agarre, forma, peso, estabilidad;

**d)** Las condiciones del ambiente que puedan incrementar el esfuerzo del trabajador y/o generar una situación de peligro;

**e)** La trayectoria para el transporte de las cargas, en su caso, subiendo o bajando escaleras, rampas inclinadas, plataformas, vehículos, tránsito sobre superficies resbalosas o con obstáculos que puedan generar riesgo de caídas, y

**f)** Las características de materiales que se manejen, en su caso, con énfasis en los peligrosos tales como: tóxicos, irritantes, corrosivos, inflamables, explosivos, reactivos, con riesgo biológico, temperatura elevada o abatida, entre otros.

A) FALSO B) VERDADERO

**4.- Manejo manual de cargas; Carga manual:**

A) Aquellas actividades o tareas realizadas de forma manual, sin ayuda de maquinaria, que producen un momento-fuerza sobre la columna vertebral, y/o extremidades superiores e inferiores***,*** sin importar la dirección. En el levantamiento la fuerza se realiza contra la gravedad y, a favor de ella, al bajar la carga.

B) 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. Se considera como carga aquélla con una masa mayor o igual a 3 kg.

C) Aquella lesión y enfermedad del sistema osteomuscular y del tejido conjuntivo causadas por la exposición laboral a factores de riesgo ergonómico.

**5.- Los siguientes conceptos:**

APÉNDICE I.- Estimación del riesgo por el levantamiento y transporte de cargas, y operaciones de carga manual en grupo de trabajo

APÉNDICE II.- Estimación del riesgo por empuje y arrastre de cargas con o sin equipo auxiliar

GUÍA DE REFERENCIA I.- Estimación simple del nivel de riesgo y evaluación específica del nivel de riesgo

GUÍA DE REFERENCIA II.- Cuestionario Nórdico de Kuorinka

**Son relativos a la:**

a) NOM-036-I-STPS-2018 b) NOM-035-STPS-2018 c) NOM-030-STPS-2009

**6.-Son obligaciones del patrón:**

* 1) Contar con el análisis de los factores de riesgo ergonómico debido al manejo manual de cargas
* Adoptar medidas de prevención y/o control para reducir o eliminar los factores de riesgo ergonómico en el centro de trabajo debido al manejo manual de cargas
* Informar a los trabajadores sobre las posibles alteraciones a la salud por el manejo manual de cargas

A) FALSO B) VERDADERO

7.- El trabajador se obliga al entrar a la empresa a:

1) 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

2)Mantener ordenados y limpios sus lugares de trabajo y áreas comunes.

3)Conducirse en el centro de trabajo en forma segura para evitar cualquier riesgo.

4) Someterse a los exámenes médicos que determina la presente Norma, tratándose de trabajadores expuestos a sobreesfuerzo muscular o postural.

A) FALSO B) VERDADERO

El programa para la vigilancia a la salud de los trabajadores ocupacionalmente expuestos deberá considerar al menos, lo siguiente:

**a)** La aplicación de exámenes médicos iniciales para integrar la historia clínica laboral;

**b)** La práctica de exámenes médicos de acuerdo con la actividad específica de los trabajadores, sujeta al seguimiento clínico anual o a la evidencia de signos o síntomas que denoten un posible trastorno músculo-esquelético laboral.

La detección y análisis de trabajadores que presentan signos o síntomas debido a un posible trastorno músculo-esquelético laboral, se podrá realizar mediante la aplicación del Cuestionario Nórdico de Kuorinka (Nordic questionnaires for the analysis of musculoskeletal symptoms, ver Guía de referencia II).

Los exámenes médicos deberán efectuarse de conformidad con lo establecido por las normas oficiales mexicanas que al respecto emitan la Secretaría de Salud y/o la Secretaría del Trabajo y Previsión Social, y a falta de éstas, los que indique la institución de seguridad social o de salud, el médico de la empresa, o la institución privada que le preste el servicio médico al centro de trabajo, y

**c)** La aplicación de las acciones preventivas y correctivas para la protección de la salud de los trabajadores que realizan actividades o tareas del manejo manual de cargas, deberá efectuarse con base en los factores de riesgo ergonómico evaluados y como resultado de los exámenes médicos practicados.

A) FALSO B) VERDADERO

9.- El trabajador debe traer y usar su equipo de protección para realizar su actividad de carga y, se puede apoyar con equipo auxiliar para facilitar su trabajo de levantar, cargar, descender, transportar carga manual .

A) FALSO B) VERDADERO