



Creación de una empresa

Materia:
Medicina del trabajo.

Docente:
Dra. Domínguez Silva Ana Laura.

Semestre:
5°A.

Alumno:
Jesus Alberto perez Dominguez

Fecha:
11 de octubre de 2020



HISTORIA CLINICA

Ficha de identificación

- Nombre completo: Alondra
- Apellidos: Dominguez Moreno
- Edad: 45 años de edad Sexo: Femenino
- Fecha de nacimiento: 15 De Septiembre Del Año 1975
- Lugar de nacimiento: Comitán de Domínguez, Chiapas
- Estado civil: Comprometida Religión: Católica
- Ocupación actual: Recepcionista de mueblería JD ocupación anterior: Administradora de COAPAM
- Escolaridad: Licenciatura en mercadotecnia
- Número de Teléfono (casa o celular): 6327758
- En caso emergencias avisar a: Madre (9631525856)
- Dirección: Manzana 2 lote 3 colonia magisterial, calle Cadox
- Teléfono: 9631547858

Antecedentes heredo familiares

Padres con antecedentes de hipertensión arterial sistémica, hermanos aparentemente sanos, abuelo materno con diabetes mellitus tipo 2, abuela materna con cáncer hepático.

Personales patológicos

Originario de Comitán de Dominguez Chiapas, residente de la colonia magisterial, cuenta con 3 habitaciones para 4 personas que viven (esposo, madre y madre de una hija), piso de cemento, con paredes en obras negra, techo de cemento, cuenta con todos los servicios públicos (agua, basura, luz), zoonosis negativa, hábitos higiénicos adecuados, cambio de ropa diario, alimentación mala o inadecuada consumo excesivo de grasas saturadas y carbohidratos, sedentarismo, tabaquismo activo (7 cigarros diarios)

Personales patológicas.

Diagnostico de hipertensión arterial en consulta, mal tratada toma los medicamentos cuando ella se siente mal, es tratada con captopril, la paciente no refiere ninguna operación, transfusiones de sangre, ningún traumatismo, alergia a medicamentos, algunos alimentos como también algunas sustancias químicas (alcohol etílico, cloro)

PADECIMIENTO ACTUAL

Interrogatorio:

- La paciente llegó a consulta por sentir dolor o sensación de pesantez de la cabeza, mareo ligero, palpitaciones, zumbidos de oídos; al momento de la consulta la paciente es diagnosticada con HTA esencial o de desconocida, al momento de preguntarle si tenía enfermedades como insuficiencia cardíaca, síndrome de Cushing, insuficiencia renal crónica pero la paciente niega todas estas enfermedades, se le hizo una pregunta si la paciente había consumido algún fármaco con anterioridad, y ella comentó que si para quitar los dolores estaba tomando ibuprofeno (AINE), ya que los AINES pueden alterar la presión arterial sistémica.

SIGNOS VITALES

- FC: 77 lpm FR: 17 rpm TA: 140/100 mmHg T°: 36.7
- SpO2: 95% peso: 60 kg Talla: 1.73 m

Nombre MUEBLERÍA JD Madera y metal (muebles, sillones, refrigeradores, comedores, buros)			Numero de trabajadores: 10 Control de la enfermedad, cargo o puesto de trabajo, factores condicionantes, determinantes de salud y enfermedad, agentes.						
# trabajadores	Nombre del trabajador	Enfermedad crónica degenerativa	Control de la enfermedad	Cargo o puesto de trabajo	Factores condicionantes y determinantes de salud y enfermedad	Agentes	FACTORES DE RIESGO	PROCESO DE EVALUACION	CONTROL DEL MEDIO AMBIENTE DE TRABAJO.
001	José Luis Ramírez Hernández	DIABETES TIPO 2	SI	Cargador de los productos	Actividad física moderada, dieta balanceada, ingreso económico medio-bajo, trabajo bajo estrés. No tabaquismo, no bebe, escolaridad (secundaria trunca)	Riesgos físicos: exceso de ruido, iluminación, vibraciones Mecánicos: aplastamiento por material, lesiones orgánicas Riesgos ergonómicos: mover los muebles, problemas de posturas, problemas lumbares. Químicos: inhalación de vapores, inhalación de pintura, metales pesados, pigmentos	-	-	-
002	Alberto García Ocaña	HIPERTENSIÓN ARTERIAL SISTEMICA	NO	Cargador de los productos	Actividad física leve (solo sube y baja productos), alimentación mal controlada, fumadora, fines de semana toma alcohol, educación (secundaria)	Riesgos físicos: exceso de ruido, iluminación, vibraciones Mecánicos: aplastamiento por material, lesiones orgánicas Riesgos ergonómicos: mover los muebles, problemas de posturas, problemas lumbares. Químicos: inhalación de vapores, inhalación de pintura, metales pesados, pigmentos	-	-	-
003	Sergio Alejandro Gutiérrez López	OBSESIDAD	NO	Cargador de los productos	Actividad física muy baja, mala alimentación (comida chatarra, Sabritas, refrescos)estrés muy alto, economía baja, bebedor y fumador, escolaridad (preparatoria trunca)	Riesgos físicos: exceso de ruido, iluminación, vibraciones Mecánicos: aplastamiento por material, lesiones orgánicas Riesgos ergonómicos: mover los muebles, problemas de posturas, problemas lumbares. Químicos: inhalación de vapores, inhalación de pintura, metales pesados, pigmentos	-	-	-
004	Michelle Dominguez Hernández	SANA	-	Gerente de la mueblería	Persona saludable, buena alimentación, ejercicio diario (correr y bicicleta), ni una adicción (no fuma, no bebe), escolaridad (licenciatura en mercadotecnia), ingreso económico medio-alto	Riesgos físicos: supervisar a los trabajadores, productos, ruidos excesivos, iluminación, vibraciones Riesgos ergonómicos: problemas en piernas por caminar en las instalaciones, postura, problemas lumbares Riesgo de químicos; inhalación y exposición de pinturas, polvo, gases. Riesgo sociales: estrés, fatiga, envejecimiento prematuro	-	-	-
005	Alondra Dominguez Moreno	HIPERTENSA	SI	Recepcionista	Actividad física baja, mala alimentación, tabaquismo, no bebe, hipertensión de hace 4 años, obesidad grado 1, ingreso económico medio-bajo. Escolaridad (licenciatura mercadotecnia), madre de una hija.	Riesgos físicos: exceso de ruido, falta de iluminación, vibraciones, riesgo eléctrico derivado del contacto con cables u otros. Riesgos ergonómicos: edema de miembros inferiores por estar sentados, problemas de columna y lumbares. Riesgos químicos: inhalación de polvo. Riesgos sociales: estrés, inquietudes, insatisfacciones.	-	-	-
006	Alberto Perez Ramos	ALZHEÍMER	SI	Vendedor	Persona que sufre alzhéimer (genético), mala alimentación, indicios de la enfermedad. Mala alimentación, no hace actividad física, tabaquismo, alcoholismo.	Riesgos físicos: supervisar a los clientes, productos, ruidos excesivos, iluminación, vibraciones Riesgos ergonómicos: problemas en piernas por caminar en las instalaciones, postura, problemas lumbares Riesgo de químicos; inhalación polvo Riesgo sociales: estrés por clientes, inquietudes, insatisfacciones	-	-	-
007	Leticia Dominguez Salazar	SANA	-	Vendedora	Persona saludable, buena alimentación, ejercicio alto (gimnasio, yoga, correr), no tabaquismo, no alcoholismo, ingresos económico, edad: 44 años de edad, escolaridad (preparatoria terminada)	Riesgos físicos: supervisar a los clientes, productos, ruidos excesivos, iluminación, vibraciones Riesgos ergonómicos: problemas en piernas por caminar en las instalaciones, postura, problemas lumbares Riesgo de químicos; inhalación polvo Riesgo sociales: estrés por clientes, inquietudes, insatisfacciones	-	-	-
008	Andrés Dominguez Alfonso	EPOC	NO	Chofer de los carros de entrega	Ejercicio moderado, mala alimentación, tabaquismo, familia cocina con leña, alcoholismo, estrés muy alto al conducir, economía baja, escolaridad (secundaria terminada), padre de 3 hijos, perros y gatos en casa	Mecánicos: manipulación de vehículos de carga para almacenamiento. Ergonómicos: posturas inadecuadas por manejo del vehículo. Psicosociales: altos ritmos de trabajo, supervisión estricta, conflictos personales, conflictos laborales, estrés (desencadena distracción). Públicos: imprudencia de vías (choques, atropellamiento), delincuencia(robos, lesiones, secuestros, asesinatos).	-	-	-
009	Ana Isabel Salgado Dominguez	ARTRITIS REUMATOIDE	SI	Vendedora	Estilo de vida sano, alimentación correcta, ejercicio bajo por los dolores, tiene rehabilitación para los dolores, consume medicamentos, no toma, no fuma, escolaridad (preparatoria terminada), zoonosis (-)	Riesgos físicos: supervisar a los clientes, productos, ruidos excesivos, iluminación, vibraciones, cambios de clima Riesgos ergonómicos: problemas en piernas por caminar en las instalaciones, postura, problemas lumbares Riesgo de químicos; inhalación polvo Riesgo sociales: estrés por clientes, inquietudes, insatisfacciones	-	-	-
010	Daniel Alberto Alfaro Dominguez	SANO	-	Chofer de los carros de entrega	Persona saludable, buena alimentación, ejercicio moderado pero si consecutivo con sus días de ir a correr, trotar y bicicleta, no alcoholismo, no tabaquismo, zoonosis negativa, padre de dos hijos, dieta balanceada.	Mecánicos: manipulación de vehículos de carga para almacenamiento. Ergonómicos: posturas inadecuadas por manejo del vehículo. Psicosociales: altos ritmos de trabajo, supervisión estricta, conflictos personales, conflictos laborales, estrés (desencadena distracción). Públicos: imprudencia de vías (choques, atropellamiento), delincuencia(robos, lesiones, secuestros, asesinatos).	-	-	-

Cargador de los productos



Agentes a que se exponen

Riesgos físicos: exceso de ruido, iluminación, vibraciones
 Mecánicos: aplastamiento por material, lesiones orgánicas
 Riesgos ergonómicos: mover los muebles, problemas de posturas, problemas lumbares.
 Químicos: inhalación de vapores, inhalación de pintura, metales pesados, pigmentos



Riesgos físicos



Mecánicos



Químicos

NORMA OFICIAL MEXICANA QUE VIGILA Y REGULA

NOM-001-STPS-2008 Edificios, locales e instalaciones
 NOM-006-STPS-2014: Manejo y almacenamiento de materiales.
 NOM-036-STPS-2018: Factores de riesgo ergonómico. Parte 1: Manejo manual de cargas.
 NOM-017-STPS-2008: Equipo de protección personal.

Chofer de los carros de entrega

Agentes a que se exponen

Mecánicos: manipulación de vehículos de carga para almacenamiento.
 Ergonómicos: posturas inadecuadas por manejo del vehículo.
 Psico-sociales: altos ritmos de trabajo, supervisión estricta, conflictos personales, conflictos laborales, estrés (desencadena distracción).
 Públicos: imprudencia de vías (choques, atropellamiento), delincuencia, estrés por los demás conductores



Ergonómicos



Mecánicos



Públicos



Psico-sociales

NORMA OFICIAL MEXICANA QUE VIGILA Y REGULA

NOM-017-STPS-2008: Equipo de protección personal.
 NOM-035-STPS-2018: Factores de Riesgo Psicosocial.
 NOM-036-STPS-2018: Factores de riesgo ergonómico. Parte 1: Manejo manual de cargas.
 NORMA Oficial Mexicana NOM-068-SCT-2-2014: Transporte terrestre-Servicio de autotransporte federal de pasaje, turismo, carga, sus servicios auxiliares y transporte privado-Condición físico-mecánica y de seguridad para la operación en vías generales de comunicación de jurisdicción federal.

Recepcionista

Agentes a que se exponen

Riesgos físicos: exceso de ruido, falta de iluminación, vibraciones, riesgo eléctrico derivado del contacto con cables u otros.
 Riesgos ergonómicos: edema de miembros inferiores por estar sentados, problemas de columna y lumbares.
 Riesgos químicos: inhalación de polvo.
 Riesgos sociales: estrés, inquietudes, insatisfacciones.



Físicos



Ergonómicos



Sociales

NORMA OFICIAL MEXICANA QUE VIGILA Y REGULA

NOM-029-STPS-2011: Mantenimiento de instalaciones eléctricas
 NOM-011-STPS-2001: Ruido.
 NOM-025-STPS-2008: Iluminación
 NOM-035-STPS-2018: Factores de Riesgo Psicosocial
 NOM-030-STPS-2009 Servicios preventivos de seguridad y salud

ANALISIS DE COMO SE DEBE DE REALIZAR EL CONTROL DEL MEDIO AMBIENTE DE TRABAJO

Cargador de productos:

NOM-001-STPS-2008 Edificios, locales e instalaciones

El patrón debe de cumplir con proporcionar la información de las asesorías del uso y conservación de las áreas de donde los trabajadores realicen sus actividades. el patrón debe de presentar (pizarrones con información, carteles, folletos), debe de darles un recorrido y mostrarle las áreas de trabajo que se encuentran ordenadas y limpias, de acuerdo al tipo de actividades que en ellas se desarrollen. Debe de mostrar las delimitaciones del establecimiento (muros, mallas, barandales etc., franjas en el piso de al menos 5 cm de ancho, distancias de separación física entre las áreas que están en cuestión. Debe de dar el recorrido en las escaleras manuales, rampas, puentes, etc. para que los trabajadores no se resbales y si llegara a pasar proporcionarle algunos zapatos especiales (antiderrapantes), debe de valorar la infraestructura de la misma como escaleras, pisos, plataformas, paredes, estructuras metálicas, los muros, barandales. Debe de valorar los techos especialmente por la filtración de agua o goté de la misma y puedan ver accidentes o resbalones que puedan afectar al trabajador en su trabajo y en su vida diaria., debe de valorar las paredes y techos que no tengan fisuras evidentes, grietas o pandeos. Debe de darles e protección para evitar las caídas de personas y objetos, Señalamientos que indiquen el riesgo (por si hay reparaciones de suelo), debe de inspeccionar el paso del personal que no haya obstrucciones en su paso ejemplo: mesas, escritorios, muebles, líquidos o materiales derramados para evitar accidentes o resbalones, debe de poner señalizaciones de cualquier tipo (elevadores, extintores, primeros auxilios, botiquín, teléfonos, peligros, altos ETC. Debe de tener una infraestructura como las escaleras deben de tener una medida especifica para cualquier tipo de escaleras. Decirles a sus trabajadores que no deben de platicar o descansar en las escalaras para no producir accidentes como también valorar su piso ya que no debe de ser pisos resbalosos para evitar resbalones.

NOM-006-STPS-2014: Manejo y almacenamiento de materiales.

El patrón debe de realizar el recorrido en el área de trabajo para: Las características de los trabajadores involucrados en estas tareas, tales como: género, edad, peso, complexión y antecedentes patológicos de deformidades físicas o de lesiones que puedan limitar la capacidad de carga manual b) El peso, forma, dimensiones y presencia de aristas cortantes o vértices puntiagudos, de los materiales o contenedores por manejar; c) La intensidad, distancia, repetición, frecuencia, duración, posturas y premura con la que deberán efectuarse las actividades de carga y traslado manual; d) La posición de los materiales o contenedores a manejar, con respecto a la de los trabajadores: levantamiento o descenso de la carga al piso, o a una cierta altura; e) Los elementos de sujeción de los materiales o contenedores -facilidad de agarre, sujeción y traslado de los materiales o contenedores-, y visibilidad que el volumen de la carga permite al trabajador; f) que los trabajadores no trabajen en la intemperie por las condiciones climáticas (exceso de radiación solar, temperatura, humedad, ambientes extremas, lluvia); g) valorar el piso y escaleras que no se encuentren mojadas para evitar los riesgos de caídas.

- El patrón deberá adoptar medidas preventivas, a fin de evitar lesiones a los trabajadores por sobreesfuerzo muscular o posturas forzadas o repetitivas.
- Mantener las áreas de tránsito y de trabajo libres de obstáculos.
- Proporcionar la ropa y el equipo de protección personal, conforme a lo previsto (Materiales o contenedores con aristas cortantes, rebabas, astillas, puntas agudas, clavos u otros salientes peligrosos)
- Asegurar la estabilidad de la carga durante su traslado.

NOM-036-STPS-2018: Factores de riesgo ergonómico. Parte I: Manejo manual de cargas.

- 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
- Las características de la carga, por ejemplo, dimensiones, agarre, forma, peso, estabilidad;
- Las condiciones del ambiente que puedan incrementar el esfuerzo del trabajador y/o generar una situación de peligro.
- Trayectoria de las cargas (subiendo o bajando escaleras, tránsito sobre superficies resbalosas o con obstáculos que puedan generar riesgo de caídas
- Supervisar que se realicen en condiciones seguras
- Realizar ejercicios o movimientos de calentamiento antes de iniciar las actividades
- Mantener las áreas de tránsito y de trabajo libres de obstáculos

NOM-017-STPS-2008: Equipo de protección personal.

Proporcionar a los trabajadores equipo de protección personal que cumpla con las siguientes condiciones:

- a) Que atenúe la exposición del trabajador con los agentes de riesgo.
 - b) Que en su caso, sea de uso personal.
 - c) Que esté acorde a las características físicas de los trabajadores.
 - d) Que cuente con las indicaciones proporcionada (uso, revisión, reposición, limpieza, limitaciones, mantenimiento, resguardo y disposición final del equipo de protección personal.
- Informar al patrón cuando las condiciones del equipo de protección personal ya no lo proteja, a fin de que se le proporcione mantenimiento, o se lo reemplace.
 - Identificar las limitaciones del equipo de protección personal e incluir la información sobre la capacidad o grado de protección que éste ofrece
 - Incluir la información que describa en qué condiciones no proporciona protección o donde no se debe usar
 - Considerar el tiempo de vida útil que el fabricante recomiende y las fallas o deterioros que el
 - Trabajador identifique, de tal forma que impida su óptimo funcionamiento.



ANALISIS DE COMO SE DEBE DE REALIZAR EL CONTROL DEL MEDIO AMBIENTE DE TRABAJO

Chofer de los carros de entrega

NOM-017-STPS-2008: Equipo de protección personal.

Proporcionar a los trabajadores equipo de protección personal que cumpla con las siguientes condiciones:

- Que atenúe la exposición del trabajador con los agentes de riesgo.
 - Que en su caso, sea de uso personal.
 - Que esté acorde a las características físicas de los trabajadores.
 - Que cuente con las indicaciones proporcionada (uso, revisión, reposición, limpieza, limitaciones, mantenimiento, resguardo y disposición final del equipo de protección personal).
- Informar al patrón cuando las condiciones del equipo de protección personal ya no lo proteja, a fin de que se le proporcione mantenimiento, o se lo reemplace.
 - Identificar las limitaciones del equipo de protección personal e incluir la información sobre la capacidad o grado de protección que éste ofrece
 - Incluir la información que describa en qué condiciones no proporciona protección o donde no se debe usar
 - Considerar el tiempo de vida útil que el fabricante recomienda y las fallas o deterioros que el
 - Trabajador identifique, de tal forma que impida su óptimo funcionamiento.
 - Proporcionar materiales que le afectan al ruido, iluminación, temperaturas
 - El patrón debe de asegurar a sus trabajadores por un accidente.
 - Proporcionarles protección en las manos, mangas para no sufrir quemaduras por los rayos del sol



NOM-035-STPS-2018: Factores de Riesgo Psicosocial.

- Obligación del patrón (prevención de los factores de riesgo psicosocial; prevención de la violencia laboral y La promoción de un entorno organizacional favorable)
- Establecer acciones para la prevención de los factores de riesgo psicosocial que impulsen: el apoyo social, la difusión de la información y la capacitación
- Disponer de mecanismos seguros y confidenciales para la recepción de quejas por prácticas opuestas al entorno organizacional favorable y para denunciar actos de violencia laboral
- Ayudar a l@s trabajadores para que se sientan cómodos en el trabajo.
- Acciones para el manejo de conflictos en el trabajo, la distribución de los tiempos de trabajo, y la determinación de prioridades en el trabajo
- Lineamientos para prohibir la discriminación y fomentar la equidad y el respeto
- Mecanismos para fomentar la comunicación entre supervisores o gerentes y trabajadores
- Reuniones para abordar las áreas de oportunidad de mejora, a efecto de atender los problemas en el lugar de su trabajo y determinar sus soluciones.
- Establecer relaciones entre trabajadores, supervisores, gerentes y patronos para que puedan obtener apoyo los unos de los otros.
- Promover la ayuda mutua y el intercambio de conocimientos y experiencias entre los trabajadores
- Capacitar a los choferes de como actuar frente a accidentes, de como hablar con demás personas en accidentes,**
- Capacitar al chofer de como acomodarse a la hora de manejar. De como utilizar el carro, decirle al chofer si e carro automático o estándar.**



NOM-036-STPS-2018: Factores de riesgo ergonómico. Parte I: Manejo manual de cargas.

- 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
- Las características de la carga, por ejemplo, dimensiones, agarre, forma, peso, estabilidad;
- Las condiciones del ambiente que puedan incrementar el esfuerzo del trabajador y/o generar una situación de peligro.
- Trayectoria de las cargas (subiendo o bajando escaleras, tránsito sobre superficies resbalosas o con obstáculos que puedan generar riesgo de caídas
- Supervisar que se realicen en condiciones seguras
- Realizar ejercicios o movimientos de calentamiento antes de iniciar las actividades
- Mantener las áreas de tránsito y de trabajo libres de obstáculos.



NORMA Oficial Mexicana NOM-068-SCT-2-2014: Transporte terrestre-Servicio de autotransporte federal de pasaje, turismo, carga, sus servicios auxiliares y transporte privado-Condición físico-mecánica y de seguridad para la operación en vías generales de comunicación de jurisdicción federal.

- El patrón debe de verificar los autos (nuevos)
- Entrar a mantenimiento (aceite, llantas, parabrisas, anticongelante, frenos, clutch)
- Mantener limpio el carro siempre de afuera o adentro
- Checar asientos, volante, cinturón de seguridad, seguros de puertas, ventanas, cristales de adelante y por detrás
- Checar faros, luces, intermitentes, luces traseras
- Estar al corriente con placas, licencia de los trabajadores, seguros médicos del trabajador, seguros de carro.
- Mantener bien el motor, batería, chasis, defensas
- Decirle a los trabajadores que al momento de salir a la calle, carretera, ponerle un pañuelo rojo, para que los conductores de atrás no tengan ningún inconveniente
- Checar amortiguadores (por pesos muy exagerados), llantas bien infladas, tanque de gasolina
- mantener seguro el automóvil al momento del traslado de los productos a entregar, no excederse al peso que puede aguantar la camioneta, camión, para que no vaya a ver un imprevisto.



ANALISIS DE COMO SE DEBE DE REALIZAR EL CONTROL DEL MEDIO AMBIENTE DE TRABAJO

Recepcionista

NOM-029-STPS-2011: Mantenimiento de instalaciones eléctricas

- Prohibir que menores de 16 años y mujeres gestantes realicen actividades de mantenimiento de las instalaciones eléctricas.
- Realizar las actividades de mantenimiento de las instalaciones eléctricas sólo con personal capacitado.
- Mantener la área limpia de las computadoras (no alimentos, no aguas y refrescos)
- Mantener al personal lejos de los cables eléctricos
- Realizar y poner el orden de los cables y que este en un lugar seguros, sin suciedad, sin aguas o alimentos que estén fuera de alcance de la red eléctrica.
- El patrón debe de llamar a un personal especializado que le de mantenimiento a la red eléctrica, (teléfonos, computadoras, internet y etc.).
- Contar con un botiquín de primeros auxilios que contenga el manual y los materiales de curación necesarios para atender los posibles casos de emergencia, identificados de acuerdo con los riesgos a que estén expuestos los trabajadores.
- Cumplir con los procedimientos de seguridad establecidos para realizar sus actividades.
- Saber La ubicación del equipo eléctrico, la zona y distancias de seguridad, de acuerdo con la tensión eléctrica y las fallas probables



NOM-011-STPS-2001: Ruido.

- Verificar que ningún trabajador se exponga a niveles de ruido mayores a los límites máximos permisibles de exposición a ruido establecidos.
- Proporcionar el equipo de protección personal auditiva
- Implantar, conservar y mantener actualizado el programa de conservación de la audición, necesario para el control y prevención de las alteraciones de la salud de los trabajadores
- Vigilar la salud de los trabajadores expuestos a ruido e informar a cada trabajador sus resultados.
- Someterse a los exámenes médicos necesarios de acuerdo al Programa de Conservación de la Audición
- Utilizar el equipo de protección personal auditiva proporcionado por el patrón (instrucciones para su uso, mantenimiento, limpieza, cuidado, reemplazo y limitaciones)
- Mantener el área o alrededores libres de ruidos (música, autos, construcciones, maquinas trabajando, etc.).
- Acondicionamiento acústico de las superficies interiores de los recintos



NOM-025-STPS-2008: Iluminación

- Realizar la evaluación de los niveles de iluminación
- Llevar a cabo el control de los niveles de iluminación,.
- Informar a todos los trabajadores, sobre los riesgos que puede provocar un deslumbramiento o un nivel deficiente de iluminación en sus áreas o puestos de trabajo.
- Practicar exámenes con periodicidad anual de agudeza visual, campimetría y de percepción de colores a los trabajadores (expuestos a niveles bajos o altos de iluminación)
- Instalar sistemas de iluminación eléctrica de emergencia, en aquellas áreas del centro de trabajo donde la interrupción de la fuente de luz artificial represente un riesgo
- Evitar el deslumbramiento directo o por reflexión al trabajador
- Seleccionar un fondo visual adecuado a las actividades de los trabajadores
- Evitar las zonas donde existan cambios bruscos de iluminación
- Proporcionar lentes a trabajadores que tengan alta exposición a iluminación (computadoras, estar con la luz encendida todo el día).



NOM-035-STPS-2018: Factores de Riesgo Psicosocial

- Obligación del patrón (prevención de los factores de riesgo psicosocial; prevención de la violencia laboral y La promoción de un entorno organizacional favorable)
- Establecer acciones para la prevención de los factores de riesgo psicosocial que impulsen: el apoyo social, la difusión de la información y la capacitación
- Disponer de mecanismos seguros y confidenciales para la recepción de quejas por prácticas opuestas al entorno organizacional favorable y para denunciar actos de violencia laboral
- Ayudar a l@s trabajadores para que se sientan cómodos en el trabajo.
- Acciones para el manejo de conflictos en el trabajo, la distribución de los tiempos de trabajo, y la determinación de prioridades en el trabajo
- Lineamientos para prohibir la discriminación y fomentar la equidad y el respeto
- Mecanismos para fomentar la comunicación entre supervisores o gerentes y trabajadores
- Reuniones para abordar las áreas de oportunidad de mejora, a efecto de atender los problemas en el lugar de su trabajo y determinar sus soluciones.
- Establecer relaciones entre trabajadores, supervisores, gerentes y patrones para que puedan obtener apoyo los unos de los otros.
- Promover la ayuda mutua y el intercambio de conocimientos y experiencias entre los trabajadores



NOM-030-STPS-2009 Servicios preventivos de seguridad y salud

- Designar a un responsable de seguridad y salud en el trabajo interno o externo, para llevar a cabo las funciones y actividades preventivas de seguridad y salud.
- La información relacionada con la seguridad y salud en el trabajo de los procesos, puestos de trabajo y actividades desarrolladas por los trabajadores
- Contar con un diagnóstico integral o por área de trabajo de las condiciones de seguridad y salud del centro laboral
- Contar con un programa de seguridad y salud en el trabajo
- Incorporar en el programa de seguridad y salud en el trabajo o en la relación de acciones preventivas y correctivas de seguridad y salud en el trabajo
- Capacitar al personal de la empresa que forme parte de los servicios preventivos de seguridad y salud en el trabajo, en las funciones y actividades

