

ACTIVIDAD III DE UNIDAD II

Medicina humana
Dra. Ana Laura Domínguez

PRESENTA:

Andrés Alonso Cancino García

GRUPO, SEMESTRE y MODALIDAD:

5to Semestre Y Grupo B, Medicina Del Trabajo

Comitán de Domínguez, Chiapas

Fecha: 10/10/2020

TABLA DE AGENTES DE RIESGO

Nº de serie	Cargo	Nombre del trabajador	Agentes de riesgo	Norma oficial mexicana (NOM)	Imagen
2	Elaboración de decorativos	Alejandra Ramirez Ortiz	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Ergonómico: carga física estática. <input type="checkbox"/> Físico-mecánico: herramientas cortantes, maquinaria de costura, herramientas de calor (pistolas de silicón o pegamento), de corte y presión. <input type="checkbox"/> Psicosociales: altas jornadas y conflictos interpersonales laborales. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> E: NOM-036-1-STPS-2018, Factores de riesgo ergonómico en el Trabajo-Identificación, análisis, prevención y control. <input type="checkbox"/> F-M: NOM-108-STPS-1994, prevención de técnica de accidentes en máquinas y equipo, diseño o adaptación de los sistemas y dispositivos de protección, riesgos en función de los movimientos mecánicos. NOM-031-STPS-2011, Construcción-Condiciones de seguridad y salud en el trabajo. <input type="checkbox"/> P-S: NOM-035-STPS-2018, Factores de Riesgo Psicosocial en el trabajo. 	
4	Cocina	Martha Abigail Castillo Añez	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Ergonómico: carga física dinámica y movimientos repetitivos. <input type="checkbox"/> Psicosociales: altas jornada, ritmos altos de trabajo, conflictos interpersonales laborales. <input type="checkbox"/> Físico-mecánico: herramientas cortantes, equipo y herramientas de riesgo moderado a alto, y estufa como horno. <input type="checkbox"/> Físico-eléctrico: equipo de refrigeración, microondas, como equipo dependiente de corriente eléctrica. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> E: NOM-036-1-STPS-2018, Factores de riesgo ergonómico en el Trabajo-Identificación, análisis, prevención y control. <input type="checkbox"/> P-S: NOM-035-STPS-2018, Factores de Riesgo Psicosocial en el trabajo. <input type="checkbox"/> F-M: NOM-107-STPS-1994, Prevención de técnica de accidentes en máquinas y equipos que operan en lugar fijo-seguridad mecánica y térmica. NOM-031-STPS-2011, Construcción-Condiciones de seguridad y salud en el trabajo. <input type="checkbox"/> F-E: NOM-022-STPS-2015, Electricidad estática en los centros de trabajo-Condiciones de seguridad. 	
8	Limpieza	Luis Genaro Garcia López	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Ergonómico: carga física dinámica. <input type="checkbox"/> Psicosociales: conflictos interpersonales laborales. <input type="checkbox"/> Químico: químicos utilizados para la limpieza como hipoclorito de sodio, ácido muriático, sosa cáustica, etc. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> E: NOM-036-1-STPS-2018, Factores de riesgo ergonómico en el Trabajo-Identificación, análisis, prevención y control. <input type="checkbox"/> P-S: NOM-035-STPS-2018, Factores de Riesgo Psicosocial en el trabajo. <input type="checkbox"/> Q: NOM-018-STPS-2015, Sistema armonizado para la identificación y comunicación de peligros y riesgos por sustancias químicas peligrosas en los centros de trabajo. 	

CONTROL DEL MEDIO AMBIENTE DE TRABAJO

Puesto: elaboración de decorativos.

Aspecto ergonómico:

Se deberá de tomar en cuenta los aspectos de limitación de los tiempos y frecuencias en los que se realizan las actividades, programación de períodos de descanso, programación y diversificación de actividades, la rotación de actividades, modificación de los procedimientos de trabajo y acondicionamiento, redistribución física de las instalaciones, procesos, maquinaria y equipos. Otro aspecto a tener en cuenta son la vigilancia a la salud del personal ocupacionalmente expuesto se deberá realizar por medio de un programa que para tal efecto se elabore que abarca:

- 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.
- c) La aplicación de las acciones preventivas y correctivas para la protección de la salud de los trabajadores.

Además de esto, tener en cuenta los aspectos de capacitación y adiestramiento, se deberán tener en cuenta las medidas de seguridad generales como lo son:

- Realizar ejercicios o movimientos de calentamiento antes de iniciar las actividades.
- Mantener las áreas de tránsito y de trabajo libres de obstáculos.
- Conservar orden y limpieza en el lugar de trabajo.
- Revisar que las actividades aledañas o cercanas no impliquen un riesgo para el trabajador que las realiza.
- Aplicar las medidas de seguridad que se requieran conforme a los materiales, procesos, equipos, herramienta y maquinaria que se utilicen.

Al igual, se realizarán la identificación de los factores de riesgo ergonómico; como identificación de la actividad, tarea o puesto de trabajo, descripción de las actividades, trabajadores involucrados en la realización de estas actividades (personal ocupacionalmente expuesto), frecuencia con que se realiza la actividad y tiempo de duración de las actividades.

Aspecto psicosocial:

Se deberán 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, y realizar acciones que promuevan el sentido de pertenencia de los trabajadores a la organización; la capacitación para la adecuada realización de las tareas encomendadas; la definición precisa de responsabilidades para los miembros de la organización; la participación proactiva y comunicación entre sus integrantes; la distribución adecuada de cargas de trabajo, con jornadas laborales regulares conforme a la Ley Federal del Trabajo, y la evaluación y el reconocimiento del desempeño.

Además de ello, se deberá tomar acciones y programas, entorno a:

a) el liderazgo y las relaciones en el trabajo deberán incluir:

1. Acciones para el manejo de conflictos en el trabajo, la distribución de los tiempos de trabajo, y la determinación de prioridades en el trabajo;
2. Lineamientos para prohibir la discriminación y fomentar la equidad y el respeto;
3. Mecanismos para fomentar la comunicación entre supervisores o gerentes y trabajadores, así como entre los trabajadores;
4. Establecer y difundir instrucciones claras a los trabajadores para la atención de los problemas.
5. Capacitación y sensibilización de los directivos, gerentes y supervisores para los factores de riesgo psicosocial y la promoción de entornos organizacionales favorables.

b) Respecto a las cargas de trabajo deberán contener:

1. Revisión y supervisión que la distribución de la carga de trabajo se realice de forma equitativa y considerando el número de trabajadores, actividades a desarrollar, alcance de la actividad y su capacitación.
2. Actividades para planificar el trabajo, considerando el proceso productivo, de manera que se tengan las pausas o periodos necesarios de descanso, rotación de tareas y otras medidas necesarias para evitar ritmos de trabajo acelerados.
3. Instructivos o procedimientos que definan claramente las tareas y responsabilidades.

c) En lo que se refiere al control de trabajo deberán comprender:

1. Actividades para involucrar a los trabajadores en la toma de decisiones sobre la organización de su trabajo.
2. Acciones para acordar y mejorar el margen de libertad y control sobre su trabajo por parte de los trabajadores y el patrón, y para impulsar que éstos desarrollen nuevas competencias o habilidades.
3. Reuniones para abordar las áreas de oportunidad de mejora, a efecto de atender los problemas en el lugar de su trabajo.

- d) En lo relativo al apoyo social deberán incluir actividades que permitan:
 - 1. Realizar Establecer relaciones entre trabajadores, supervisores, gerentes y patrones para que puedan obtener apoyo mutuo.
 - 2. reuniones periódicas (semestrales o anuales) de seguimiento a las actividades establecidas para el apoyo social.
 - 3. Promover la ayuda mutua y el intercambio de conocimientos y experiencias entre los trabajadores.
 - 4. Contribuir al fomento de las actividades culturales y del deporte entre sus trabajadores.
- e) En relación con el equilibrio en la relación trabajo-familia, contemplar:
 - 1. Lineamientos para establecer medidas y límites que eviten las jornadas de trabajo superiores.
 - 2. Apoyos a los trabajadores, de manera que puedan atender emergencias familiares.
 - 3. Promoción de actividades de integración familiar en el trabajo, previo acuerdo con los trabajadores.
- f) Respecto al reconocimiento en el trabajo deberán contar con mecanismos que permitan:
 - 1. Reconocer el desempeño sobresaliente (superior al esperado) de los trabajadores y difundir los logros de los trabajadores sobresalientes.
- g) En lo que se refiere a la prevención de la violencia laboral se deberá:
 - 1. Difundir información para sensibilizar sobre la violencia laboral, tanto a trabajadores como a directivos.
 - 2. Establecer procedimientos de actuación y seguimiento para tratar problemas relacionados con la violencia laboral, y capacitar al responsable de su implementación.
 - 3. Informar sobre la forma en que se deben denunciar actos de violencia laboral.
- h) En relación con la información y comunicación que se proporciona a los trabajadores se deberá promover que:
 - 1. El patrón, supervisor o jefe inmediato se comuniquen de forma directa y con frecuencia con los trabajadores.
 - 2. Los cambios en la organización o en las condiciones de trabajo se difundan entre los trabajadores.
 - 3. Los trabajadores puedan expresar sus opiniones sobre la solución de los problemas o la mejora de las condiciones.
- i) Respecto a la capacitación y adiestramiento que se proporciona a los trabajadores se deberá cumplir con:
 - 1. Analizar la relación capacitación-tareas encomendadas.
 - 2. Dar oportunidad a los trabajadores para señalar sus necesidades de capacitación conforme a sus actividades.
 - 3. Realizar una detección de necesidades de capacitación al menos cada dos años e integrar su resultado.

Aspecto físico-mecánico:

Maquinaria:

Se deberá tener en cuenta la supervisión y capacitación del uso de maquinaria en función de los movimientos mecánicos y los riesgos que en estos implica como lo es riesgos que pueden presentarse en función de movimientos de rotación, reciprocantes y lineales, así

como los combinados. Según el equipo se pueden tener algunos parámetros en cuenta para el riesgo de uso de las máquinas, en caso de las máquinas de coser, la frecuencia de movimiento y separación entre partes, determina el riesgo de herida, que se presentan en estas máquinas, otro equipo a utilizar son las prensas y máquina de moldeo de plástico, que sus parámetros son la separación entre la parte móvil y la parte fija, generando un riesgo de aplastamiento o contusión.

Otro aspecto a tener en cuenta es el mantenimiento de la maquinaria a utilizar, la capacitación del trabajador para el uso de esta, y controles de calidad del equipo, como el equipo de protección.

Herramientas:

- a) Los aspectos a tener en cuenta en este son:
- b) Elección de la herramienta adecuada para la actividad a realizar.
- c) Verificar los aspectos de desgaste excesivo, grietas ni cuarteaduras, y si lo están, sustituirlos inmediatamente.
- d) Evitar una zona de trabajo incómodas o en posiciones inadecuadas
- e) Verificar si el área de trabajo es óptima para la tarea a realizar.
- f) En caso de una herramienta con energía eléctrica; no modificar el cable de alimentación, evitar que se utilice el equipo si el cable presenta raspaduras que dejen al descubierto los hilos de cobre o presenten empalmes con cinta aislante, utilizar extensiones de doble aislamiento conforme al voltaje de la herramienta y desconectar las herramientas eléctricas manuales al interrumpir o finalizar la actividad sin jalar el cable.

Puesto: cocina.

Aspecto físico-mecánico:

Máquinas y equipos:

Se debe tener en cuenta los aspectos de:

- Instalación del equipo, si es fijo o móvil.
- Tener en cuenta el riesgo del equipo entorno a las fallas del propio, conexiones, fallas en la fuente de alimentación, procesos relacionados como las conexiones de gas o agua.
- La capacitación en el uso del equipo y supervisión adecuada de la tarea por los encargados.
- Verificar el uso adecuado del equipo y vestimenta del trabajador.

- Mantenimiento de la maquinaria a utilizar de manera periódica, según la constancia del uso del equipo.
- Elaboración de esquema de zonas de riesgo y medidas preventivas de accidentes en el trabajo.
- Señalización y controles, para el uso del equipo en referencia a las instrucciones dadas para cada tarea.

Herramientas:

- a) Los aspectos a tener en cuenta en este son:
- b) Elección de la herramienta adecuada para la actividad a realizar.
- c) Verificar los aspectos de desgaste excesivo, grietas ni cuarteaduras, y si lo están, sustituirlos inmediatamente.
- d) Evitar una zona de trabajo incómodas o en posiciones inadecuadas
- e) Verificar si el área de trabajo es óptima para la tarea a realizar.
- f) En caso de una herramienta con energía eléctrica; no modificar el cable de alimentación, evitar que se utilice el equipo si el cable presenta raspaduras que dejen al descubierto los hilos de cobre o presenten empalmes con cinta aislante, utilizar extensiones de doble aislamiento conforme al voltaje de la herramienta y desconectar las herramientas eléctricas manuales al interrumpir o finalizar la actividad sin jalar el cable.

Aspecto psicosocial:

Se deberán 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, y realizar acciones que promuevan el sentido de pertenencia de los trabajadores a la organización; la capacitación para la adecuada realización de las tareas encomendadas; la definición precisa de responsabilidades para los miembros de la organización; la participación proactiva y comunicación entre sus integrantes; la distribución adecuada de cargas de trabajo, con jornadas laborales regulares conforme a la Ley Federal del Trabajo, y la evaluación y el reconocimiento del desempeño.

Además de ello, se deberá tomar acciones y programas, entorno a:

- a) el liderazgo y las relaciones en el trabajo
- b) Respecto a las cargas de trabajo
- c) En lo que se refiere al control de trabajo
- d) En lo relativo al apoyo social

- e) En relación con el equilibrio en la relación trabajo-familia
- f) Respecto al reconocimiento en el trabajo
- g) En lo que se refiere a la prevención de la violencia laboral
- h) En relación con la información y comunicación que se proporciona a los trabajadores
- i) Respecto a la capacitación y adiestramiento que se proporciona a los trabajadores

Aspecto ergonómico:

Se deberá de tomar en cuenta los aspectos de limitación de los tiempos y frecuencias en los que se realizan las actividades, programación de períodos de descanso, programación y diversificación de actividades, la rotación de actividades, modificación de los procedimientos de trabajo y acondicionamiento, redistribución física de las instalaciones, procesos, maquinaria y equipos. Otro aspecto a tener en cuenta son la vigilancia a la salud del personal ocupacionalmente expuesto se deberá realizar por medio de un programa que para tal efecto se elabore que abarca:

- d) La aplicación de exámenes médicos iniciales para integrar la historia clínica laboral.
- e) 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.
- f) La aplicación de las acciones preventivas y correctivas para la protección de la salud de los trabajadores.

Además de esto, tener en cuenta los aspectos de capacitación y adiestramiento, se deberán tener en cuenta las medidas de seguridad generales como lo son:

- Realizar ejercicios o movimientos de calentamiento antes de iniciar las actividades.
- Mantener las áreas de tránsito y de trabajo libres de obstáculos.
- Conservar orden y limpieza en el lugar de trabajo.
- Revisar que las actividades aledañas o cercanas no impliquen un riesgo para el trabajador que las realiza.
- Aplicar las medidas de seguridad que se requieran conforme a los materiales, procesos, equipos, herramienta y maquinaria que se utilicen.

Al igual, se realizarán la identificación de los factores de riesgo ergonómico; como identificación de la actividad, tarea o puesto de trabajo, descripción de las actividades, trabajadores involucrados en la realización de estas actividades (personal ocupacionalmente expuesto), frecuencia con que se realiza la actividad y tiempo de duración de las actividades.

Puesto: limpieza.

Aspecto químico:

Los aspectos a tener en cuenta, están basados en un sistema armonizado de identificación y comunicación de peligros y riesgos de las sustancias químicas peligrosas y mezclas que se manejan en el centro de trabajo, deberá incluir lo siguiente:

- a) El listado actualizado de las sustancias químicas peligrosas y mezclas, en su caso, que contenga al menos:
 - 1) El nombre de la sustancia química peligrosa o mezcla
 - 2) El número CAS para la sustancia y para las mezclas el número CAS de los componentes.
 - 3) La clasificación de sus peligros físicos y para la salud, específicos, relacionados con sus correspondientes divisiones o categorías.
- b) Las hojas de datos de seguridad de las sustancias químicas peligrosas y mezclas,
- c) La señalización o el etiquetado.
- d) La capacitación y adiestramiento proporcionado a los trabajadores sobre el contenido de las hojas de datos de seguridad y de la señalización.

Y se deberá actualizar cuando:

- a) Se sustituyan o adicionen sustancias químicas peligrosas y mezclas que se manejan en el centro de trabajo.
- b) Se cuente con información actualizada de los peligros y riesgos de las sustancias químicas peligrosas y mezclas.

Se deberá de tener en cuenta los aspectos de identificación de la sustancia química peligrosa o mezcla y del proveedor o fabricante, identificación de los peligros, composición/información sobre los componentes de las sustancias y mezclas, capacitación en primeros auxilios, medidas contra incendios, medidas que deben tomarse en caso de derrame accidental o fuga accidental, manejo y almacenamiento (precauciones y condiciones), controles de exposición/protección personal, información toxicológica, estabilidad y reactividad, transporte y reglamentaria

Además de esto, se deberá tener en cuenta la supervisión de las obligaciones del:

Patrón:

- Contar e implementar con un sistema armonizado de identificación y comunicación de peligros y riesgos por sustancias químicas peligrosas y mezclas.
- Contar con las hojas de datos de seguridad de todas las sustancias químicas peligrosas y mezclas que se manejen en el centro de trabajo.
- Poner a disposición permanentemente de los trabajadores, para su consulta, las hojas de datos de seguridad.
- Señalizar los depósitos, recipientes, anaqueles o áreas de almacenamiento que contengan sustancias químicas.
- Informar a todos los trabajadores y contratistas que manejan sustancias químicas peligrosas y mezclas, sobre los elementos de la hoja de datos de seguridad y de la señalización.
- Capacitar y adiestrar a los trabajadores del centro de trabajo que manejan sustancias químicas peligrosas y mezclas.
- Exhibir a la autoridad laboral los documentos que esta Norma le obligue a elaborar y poseer.

Trabajador:

- Participar en la implementación del sistema armonizado de identificación y comunicación de peligros de las sustancias químicas peligrosas y mezclas en el centro de trabajo.
- Participar en la capacitación y adiestramiento proporcionada por el patrón.
- Conocer el contenido y la información de las hojas de datos de seguridad y de la señalización de las sustancias químicas peligrosas y mezclas que manejen en el centro de trabajo.
- Informar al patrón sobre la falta de las hojas de datos de seguridad, y de la señalización en los depósitos, recipientes y áreas de almacenamiento, de las sustancias químicas peligrosas y mezclas que se manejen en el centro de trabajo.

Aspecto psicosocial:

Se deberán 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, y realizar acciones que promuevan el sentido de pertenencia de los trabajadores a la organización; la capacitación para la adecuada realización de las tareas encomendadas; la definición precisa de responsabilidades para los miembros de la organización; la participación proactiva y comunicación entre sus integrantes; la distribución

adecuada de cargas de trabajo, con jornadas laborales regulares conforme a la Ley Federal del Trabajo, y la evaluación y el reconocimiento del desempeño.

Además de ello, se deberá tomar acciones y programas, entorno a:

- j) el liderazgo y las relaciones en el trabajo
- k) Respecto a las cargas de trabajo
- l) En lo que se refiere al control de trabajo
- m) En lo relativo al apoyo social
- n) En relación con el equilibrio en la relación trabajo-familia
- o) Respecto al reconocimiento en el trabajo
- p) En lo que se refiere a la prevención de la violencia laboral
- q) En relación con la información y comunicación que se proporciona a los trabajadores
- r) Respecto a la capacitación y adiestramiento que se proporciona a los trabajadores

Aspecto ergonómico:

Se deberá de tomar en cuenta los aspectos de limitación de los tiempos y frecuencias en los que se realizan las actividades, programación de períodos de descanso, programación y diversificación de actividades, la rotación de actividades, modificación de los procedimientos de trabajo y acondicionamiento, redistribución física de las instalaciones, procesos, maquinaria y equipos. Otro aspecto a tener en cuenta son la vigilancia a la salud del personal ocupacionalmente expuesto se deberá realizar por medio de un programa que para tal efecto se elabore que abarca:

- g) La aplicación de exámenes médicos iniciales para integrar la historia clínica laboral.
- h) 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.
- i) La aplicación de las acciones preventivas y correctivas para la protección de la salud de los trabajadores.

Además de esto, tener en cuenta los aspectos de capacitación y adiestramiento, se deberán tener en cuenta las medidas de seguridad generales como lo son:

- Realizar ejercicios o movimientos de calentamiento antes de iniciar las actividades.
- Mantener las áreas de tránsito y de trabajo libres de obstáculos.
- Conservar orden y limpieza en el lugar de trabajo.
- Revisar que las actividades aledañas o cercanas no impliquen un riesgo para el trabajador que las realiza.
- Aplicar las medidas de seguridad que se requieran conforme a los materiales, procesos, equipos, herramienta y maquinaria que se utilicen.

Bibliografía

NOM-036-1-STPS-2018, Factores de riesgo ergonómico en el Trabajo-Identificación, análisis, prevención y control.

NOM-035-STPS-2018, Factores de Riesgo Psicosocial en el trabajo

NOM-018-STPS-2015, Sistema armonizado para la identificación y comunicación de peligros y riesgos por sustancias químicas peligrosas en los centros de trabajo.

NOM-107-STPS-1994, Prevención de técnica de accidentes en máquinas y equipos que operan en lugar fijo-seguridad mecánica y térmica.

NOM-108-STPS-1994, prevención de técnica de accidentes en máquinas y equipo, diseño o adaptación de los sistemas y dispositivos de protección, riesgos en función de los movimientos mecánicos.

NOM-031-STPS-2011, Construcción y condiciones de seguridad y salud en el trabajo.

NOM-022-STPS-2015, Electricidad estática en los centros de trabajo-Condiciones de seguridad.