

Factores de Riesgo Ergonómico por Manejo Manual de Cargas

NOM-036-1-STPS-2018





Factores de Riesgo Ergonómico por Manejo Manual de Cargas

NOM-036-1-STPS-2018

Este curso incluye **Carpeta Completa**:

Constancia **DC-3 oficial avalada por la Secretaría del Trabajo y Previsión Social (STPS)**, lista de asistencia, evaluaciones y evidencia fotográfica, lista para presentar en auditorías.

Capacitación **in company** directamente en tus instalaciones, adaptada a las actividades de manejo manual de cargas en tu empresa.

Programa enfocado en la **NOM-036-1-STPS-2018**, relacionada con la **prevención de riesgos ergonómicos**.

Cursoteórico-práctico orientado a la identificación de factores de riesgo, técnicas correctas de levantamiento y aplicación de medidas preventivas para evitar lesiones musculoesqueléticas.

Nos adaptamos a tu industria, turnos, días y ubicación (consulta las fechas disponibles).



Objetivos

Al finalizar la capacitación, los participantes **identificarán los factores de riesgo ergonómico derivados del manejo manual de cargas**, aplicando las medidas preventivas establecidas en la **NOM-036-1-STPS-2018**, con el fin de reducir lesiones musculoesqueléticas, sobreesfuerzos y accidentes de trabajo en el centro laboral.

- **Identificar los factores de riesgo ergonómico** presentes en actividades de manejo manual de cargas.
- **Reconocer las posturas y movimientos que pueden generar lesiones musculoesqueléticas.**
- **Comprender las medidas preventivas** para reducir sobreesfuerzos durante el levantamiento, traslado y manipulación de cargas.
- **Interpretar lineamientos y recomendaciones** para el manejo seguro de materiales.
- **Aplicar técnicas correctas de levantamiento y traslado** que protejan la salud del trabajador.
- Fomentar el cumplimiento de las disposiciones establecidas por la **Secretaría del Trabajo y Previsión Social (STPS)** y fortalecer la cultura de prevención y seguridad en el trabajo.



Temario

Modulo 1

Introducción a la NOM-036-1STPS-2018

- Objetivo y campo de aplicación
- Definiciones clave: carga, manejo manual, factores de riesgo
- Obligaciones del patrón y trabajadores
- Importancia de la ergonomía en el trabajo

Modulo 2

Identificación de factores de riesgo ergonómico

- Posturas forzadas y prolongadas
- Movimientos repetitivos
- Sobreesfuerzo físico
- Distancias de levantamiento y traslado
- Condiciones del entorno (espacio, temperatura, pisos)

Modulo 3

Tipos de manejo manual de cargas

- Levantamiento y descenso
- Transporte manual
- Empuje y arrastre
- Manipulación en espacios reducidos
- Actividades críticas en almacenes y producción





Modulo 4

Técnicas seguras para el manejo manual

- Principios biomecánicos básicos
- Postura correcta de levantamiento
- Uso adecuado de piernas y espalda
- Reglas de seguridad para cargas voluminosas
- Errores comunes y consecuencias

Modulo 5

Medidas de prevención y control

- Reducción del peso y rediseño de tareas
- Uso de ayudas mecánicas (carros, patines, montacargas)
- Organización del trabajo y rotación
- Pausas activas y ejercicios preventivos

Modulo 6

Evaluación y seguimiento conforme a la norma

- Identificación de tareas con riesgo
- Evaluación inicial y controles
- Reporte de condiciones inseguras
- Evidencia documental y capacitación



Nosotros

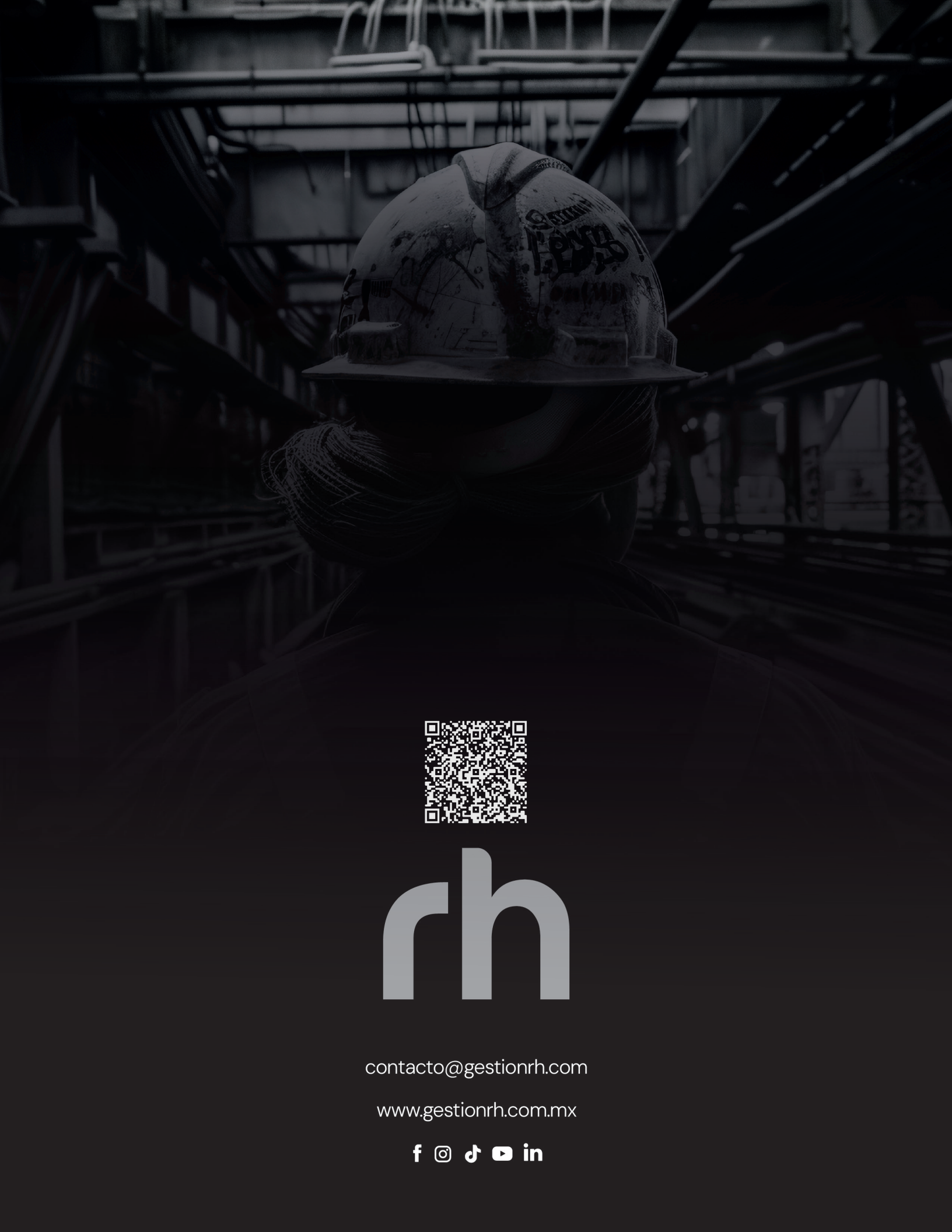
Somos una empresa especializada en capacitación para el sector industrial, con **más de 17 años de experiencia** desarrollando programas de formación enfocados en fortalecer las competencias del personal operativo y mejorar el desempeño dentro de las organizaciones.

Nuestro equipo de instructores se distingue por su experiencia profesional y por estar **registrados ante la Secretaría del Trabajo y Previsión Social (STPS)**, lo que respalda la calidad y formalidad de los procesos de capacitación que impartimos. Cada entrenamiento está diseñado para ser claro, estructurado y aplicable a las necesidades reales de las empresas.

Trabajamos de la mano con las organizaciones para contribuir al desarrollo de equipos mejor preparados, promoviendo una cultura de profesionalización y mejora continua en el entorno laboral. **Contamos con certificaciones oficiales y el respaldo que tu empresa necesita para actuar con certeza ante auditorías.**

Diversas empresas líderes han confiado en nuestra experiencia y metodología de capacitación, reconociendo nuestro compromiso con la formación profesional, la calidad en la enseñanza y el cumplimiento de estándares que fortalecen la operación y el crecimiento organizacional.





rh

contacto@gestionrh.com

www.gestionrh.com.mx

