

# NOM 036: aplícala para prevenir lesiones musculoesqueléticas



Puestos de trabajo ergonómicos: adapta el medio físico a la persona  
por Felipe Rodríguez

*Una de cada tres enfermedades laborales en el IMSS son lesiones musculoesqueléticas y la NOM 036 regula para prevenirlas.*

La NOM 036 previene los Factores de riesgo ergonómico que derivan en trastornos musculoesqueléticos (TME), una de las enfermedades de trabajo más frecuentes en México.

¿Qué tanto padecen los TME los trabajadores mexicanos?

Desde 2018, la [NOM-036-1-STPS-2018 Factores de riesgo ergonómico](#) brinda los lineamientos para que en dicho rubro se pueda identificar, analizar, prevenir y controlar.



Contáctanos  
para asesorarte

**(33)1267 5281** 

## **¿Qué son los TME de origen laboral?**

**Los TME son problemas de salud del aparato locomotor, es decir, de músculos, tendones, esqueleto óseo, cartílagos, ligamentos y nervios.**

Abarcan todo tipo de dolencias, desde las molestias leves y pasajeras hasta las lesiones irreversibles e incapacitantes.

Las enfermedades laborales de este tipo más reportadas al IMSS son: dorsopatias (dolores de espalda), entesopatias; síndrome del túnel carpiano, lesiones de hombro y tenosinovitis de estiloides radial de Quervain.

## **La ergonomía en el trabajo, la herramienta clave para aplicar la NOM 036**

Para aplicar exitosamente la NOM 036, la empresa se apoya en **la ergonomía en el trabajo, la cual adapta el medio físico para el trabajador.**

Al ser una ciencia interdisciplinaria, de la ergonomía participan otras ramas como la fisiología, psicología, anatomía y, no menos importante, el diseño de la maquinaria; en conjunto buscan disminuir o eliminar los factores de riesgo ergonómicos en los centros de trabajo.

Desde el enfoque ergonómico es la maquinaria y los puestos de trabajo los que se deben acondicionar para tener una relación positiva con la persona.

## **¿Qué dice la NOM 036?**

La NOM 036 establece los lineamientos para prevenir en el ámbito laboral los **factores de riesgo ergonómicos que son aquellos que conllevan un esfuerzo físico, movimientos repetitivos o posturas forzadas por la actividad que se está desarrollando, derivados del diseño de las instalaciones, maquinaria, equipo, mobiliario o herramientas de trabajo.**

Debe aplicarse en centros laborales que tengan puestos de trabajo que impliquen levantamiento manual y transporte de cargas superiores a los 3 kilogramos.

Algunas medidas de prevención y control que establece la NOM 036 son:

- **Límites de carga**, dependiendo del sexo o edad.
- **Evaluaciones médicas** a personal que realiza esfuerzos físicos frecuentes.
- **Capacitación**.
- **Pausas de descanso y actividades de calentamiento**.



Suscríbete a nuestro **Newsletter**

## ¿Qué debe hacer el empresario?

Por lo anterior, **los empresarios deberán de optar por nuevas formas de asignar a los trabajadores a los puestos de trabajo**, ya que la ergonomía laboral, pretende que los colaboradores se encuentren en lugares armonizados a las condiciones físicas e intelectuales.

Según la NOM 036, **una vez que el empleador, tenga definido el puesto de trabajo a ocupar y las actividades a realizar**, se deberán de **seguir una serie de cuestionarios, para saber la forma en la que los trabajadores pueden llevar a cabo dichas maniobras**, como se mencionó antes, siempre contemplando las condiciones físicas del trabajador, pero sin dejar pasar las condiciones físicas del centro de trabajo.

Se tienen que iniciar las adaptaciones del centro de trabajo para evitar que los trabajadores realicen esfuerzos innecesarios al momento de realizar las actividades encomendadas.

En conclusión, **la ergonomía laboral ha venido a cambiar las**

**condiciones laborales, con el propósito de evitar posibles enfermedades de trabajo, derivado de movimientos repetitivos.**

Asimismo, la NOM 036 obliga a los patrones a implementar medidas de seguridad para evitar que los trabajadores sufran alguna consecuencia grave por las actividades para las que fueron contratados.



**FELIPE RODRÍGUEZ**

ABOGADO

[feliperodriguez@strategofirma.com](mailto:feliperodriguez@strategofirma.com)