

EST.  2017 MARÍA ARGENTINA <small>CANTINA & BRASA</small>		PROCEDIMIENTO DE TRABAJO EN ALTURAS	
Fecha de creación: 5-OCT-2023		Versión: 0.0.	Autorizado: Lidia Cabrera
Formato vigente a partir del: 08-OCT-2023		Elaborado: Nicanor Bravo	Revisado: Fernanda Godoy
Sociedad: Grupo El día que me quieras S.A de C. V.			

GCMG-FOR-MA49

ELABORACIÓN:	REVISIÓN:	APROBACIÓN:	CONTROL:
FECHA: 05 OCT 2023	FECHA: 08 OCT 2023	FECHA: 08 OCT 2023	VIGENCIA A PARTIR DE: 08 OCT 2023
Gerente de Capacitación	Dirección de Operaciones	Dirección de Operaciones	

Control de Cambios

FECHA	MODIFICACIÓN (SECCIÓN)	REALIZO (Puesto)
05 OCT 2023	Creación del documento.	Gerente de Capacitación

EST.  2017 MARÍA ARGENTINA <small>CANTINA & BRASA</small>	PROCEDIMIENTO DE TRABAJO EN ALTURAS	
Fecha de creación: 5-OCT-2023	Versión: 0.0.	Autorizado: Lidia Cabrera
Formato vigente a partir del: 08-OCT-2023	Elaborado: Nicanor Bravo	Revisado: Fernanda Godoy
Sociedad: Grupo El día que me quieras S.A de C. V.		
GCMG-FOR-MA49		

1. Objetivo

Establecer los requerimientos mínimos de seguridad para la prevención de riesgos laborales por la realización de trabajos en altura.

2. Alcance

Este procedimiento aplica a todas las actividades realizadas tanto para el personal de María Argentina como empresas contratistas.

3. Responsabilidad y Autoridad

- 3.1** Es responsabilidad del Jefe de Mantenimiento evaluar, desarrollar, someter a revisión y divulgar este procedimiento
- 3.2** Es responsabilidad del Jefe de Mantenimiento verificar que únicamente el personal capacitado realice el trabajo en alturas.
- 3.3** Los responsables de las diversas áreas son los responsables del cumplimiento del presente procedimiento. Asegurándose de que todo el personal afectado la conoce perfectamente y está debidamente instruido para realizar las tareas recomendadas.
- 3.4** Es responsabilidad de todo el personal darle cumplimiento y conservar todos los registros resultantes de este procedimiento.

4. Formatos aplicables

- 4.1** Permiso de trabajo de riesgo GCMG-FOR-MA50

5. Definiciones

- 5.1 Seguridad industrial:** Disciplina que se encarga de la identificación, evaluación y control de riesgos para prevenir incidentes.
- 5.2 Permiso de trabajo:** Formato mediante el cual se verifican las medidas de seguridad necesarias para realizar una actividad de alto riesgo.
- 5.3 Actividades de alto riesgo:** Estas actividades son entre otras los trabajos en caliente, intervención de equipos energizados, trabajos en espacios confinados, trabajos en alturas, cuya realización implica un alto potencial de daño grave a la salud o muerte del trabajador.
- 5.4 Trabajo en altura:** Actividad que se realice por encima de 1.8mts de altura sobre el nivel del piso y donde exista el riesgo de caída a diferente nivel.

EST.  2017 MARÍA ARGENTINA <small>CANTINA & BRASA</small>	PROCEDIMIENTO DE TRABAJO EN ALTURAS	
Fecha de creación: 5-OCT-2023	Versión: 0.0.	Autorizado: Lidia Cabrera
Formato vigente a partir del: 08-OCT-2023	Elaborado: Nicanor Bravo	Revisado: Fernanda Godoy
Sociedad: Grupo El día que me quieras S.A de C. V.		

GCMG-FOR-MA49

5.5 Andamio: Cualquier plataforma, con sus elementos de estructura, soporte y anclaje, elevada en forma temporal, soportada o suspendida, que es empleada para realizar trabajos en altura. Comprende, de manera enunciativa, los tipos siguiente:

- a) De un punto: El sostenido por cables en un solo punto de anclaje.
- b) De dos puntos: El sostenido por cables en dos puntos de anclaje.
- c) De varios puntos: El sostenido por cables en tres o más puntos de anclaje, y en el que los módulos de la plataforma no están articulados entre sí.
- d) Continuo articulado: Constituido por módulos sostenidos por cables en tres puntos de anclaje.
- e) Suspendido temporal: El instalado temporalmente en un edificio o estructura para efectuar tareas específicas, sostenido por uno o más puntos de anclaje, que deberá ensamblarse antes de ser utilizado en el sitio de trabajo, y desmantelarse o removerse al concluir las tareas.
- f) De varios puentes: El formado por dos o más niveles montados verticalmente.

5.6 Arnés: El equipo de protección personal que se ajusta al torso y muslos del usuario, compuesto por elementos como bandas flexibles, hebillas, mecanismos de ajuste, herrajes y anillos metálicos, y que se emplea principalmente en los sistemas de detención de caídas para soportar al usuario.

5.7 Línea de vida: El segmento de material flexible que, junto con un absorbedor de energía, se utiliza como elemento de unión o conexión, en caso de caída de un trabajador.

5.8 Línea de vida horizontal: La línea flexible bajo tensión cuyos extremos se sujetan a puntos de anclaje, y sobre la cual se puede deslizar un conector de un sistema de protección personal para interrumpir caídas de altura.

5.9 Línea de vida vertical: La línea flexible instalada en forma temporal o permanente, suspendida o bajo tensión, y sobre la cual se puede conectar un bloqueador de caída de tipo corredizo.

5.10 Punto de anclaje: El elemento que posee suficiente resistencia para la fijación de malacates, cables de suspensión, cables de seguridad y otros dispositivos de suspensión, soporte o paro durante una caída, y que puede ubicarse o instalarse en los edificios, andamios suspendidos, plataformas de elevación, entre otros, en los que se realiza un trabajo en altura.

6. Material y equipo

6.1 Arnés de cuerpo completo

6.2 Guantes

6.3 Zapato de seguridad

6.4 Lentes de seguridad

6.5 Casco con barbiquejo

6.6 Sistema de anclaje (línea de vida, punto de anclaje)

EST.  2017 MARÍA ARGENTINA <small>CANTINA & BRASA</small>	PROCEDIMIENTO DE TRABAJO EN ALTURAS	
Fecha de creación: 5-OCT-2023	Versión: 0.0.	Autorizado: Lidia Cabrera
Formato vigente a partir del: 08-OCT-2023	Elaborado: Nicanor Bravo	Revisado: Fernanda Godoy
Sociedad: Grupo El día que me quieras S.A de C. V.		
GCMG-FOR-MA49		

7. Desarrollo

7.1 Durante la realización de trabajos en altura, se deberá cumplir lo siguiente:

- 7.1.1** Las personas que realicen trabajos en áreas sin andamios barandas y estén expuestas a una potencial caída de 1.8 metros o más, utilizaran un equipo para detención de caídas.
- 7.1.2** El equipo para detención de caídas debe ser inspeccionado antes de su uso por el trabajador.
- 7.1.3** Los equipos para detención de caídas, tales como líneas de vida verticales (Cuerdas estáticas) u horizontales (Cables de acero), arneses de seguridad con línea de anclaje, serán inspeccionados para detectar daño o deterioró, antes de ser utilizados por el personal cuando este tenga que laborar a más de 1.80mts y deben contar con la resistencia adecuada para soportar una caída.
- 7.1.4** Las líneas de anclaje con doble gancho no serán unidas entre sí "gancho a gancho" alrededor de las estructuras de anclaje ya que esto puede ocasionar, si llegaran a soltarse los ganchos el fallo al 100% del sistema para detección de caídas.
- 7.1.5** Los trabajadores que sean observados sin utilizar el equipo para la detención de caídas serán retirados de la labor sea personal contratista o de GDC.
- 7.1.6** Los trabajadores únicamente deberán utilizar equipos para detención de caídas por el arnés de cuerpo completo (Ver Anexo 1), línea de anclaje con amortiguador de impacto, así como puntos de anclaje.
- 7.1.7** Todas las herramientas o manuales, cajas de herramientas y cualquier otro dispositivo usado para transportar estas deben encontrarse atadas.

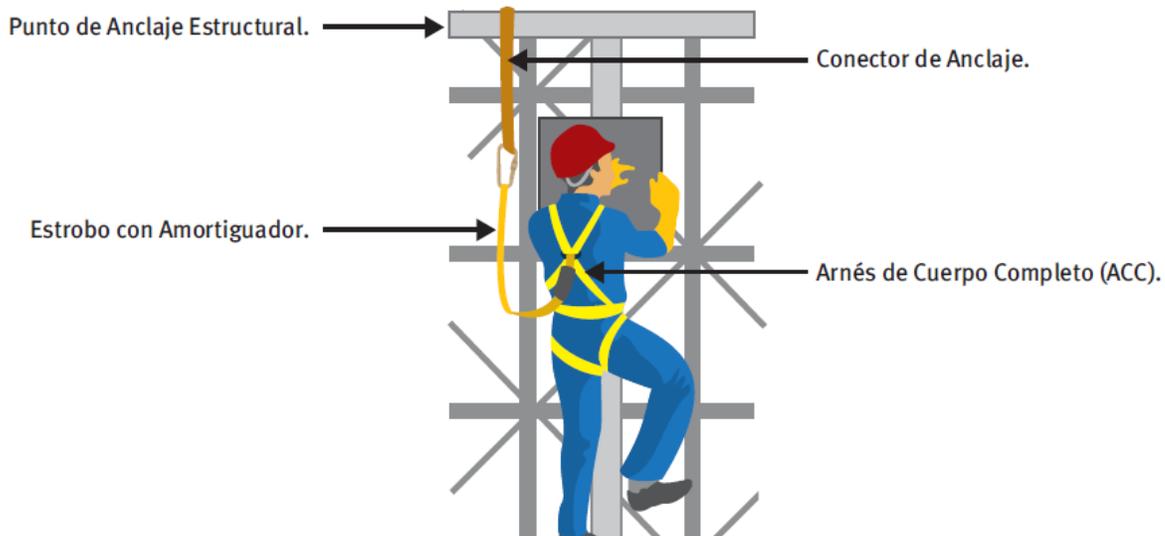
7.2 Capacitación y entrenamiento:

- 7.2.1** Antes de iniciar con la labor de trabajo en altura los trabajadores serán capacitados y entrenados en: Reconocimiento de riesgo de caída en trabajos a desnivel, uso e inspección adecuada de los sistemas y equipos de detención de caídas (EPP) y los procedimientos relacionados a las actividades de trabajos en altura que sean aplicables.
- 7.2.2** Los trabajadores y contratistas que realicen trabajos deberán contar con los conocimientos, destrezas y habilidades requeridas.
- 7.2.3** La capacitación y entrenamiento deberá de renovarse cuando se efectúa algún cambio en el procedimiento, se cuente con un nuevo dispositivo y/o equipo para la detención de caídas y el empleado demuestre incompetencia en el uso adecuado del equipo de detención de caída.
- 7.2.4** No podrán iniciar sus labores si no realizan el formato de Permiso de trabajo de riesgo (R-241)

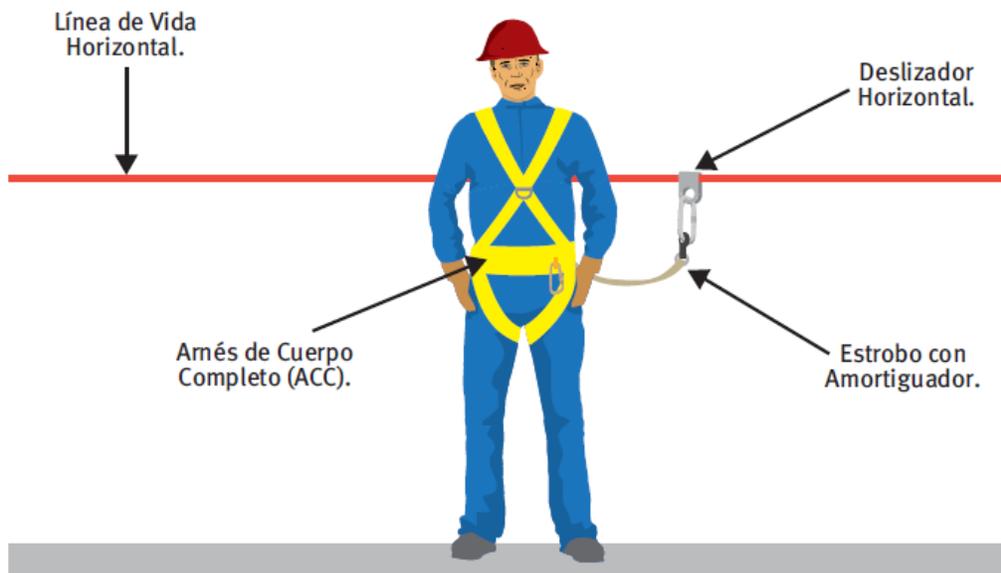
EST.  2017 MARÍA ARGENTINA <small>CANTINA & BRASA</small>		PROCEDIMIENTO DE TRABAJO EN ALTURAS	
Fecha de creación: 5-OCT-2023	Versión: 0.0.	Autorizado: Lidia Cabrera	
Formato vigente a partir del: 08-OCT-2023	Elaborado: Nicanor Bravo	Revisado: Fernanda Godoy	
Sociedad: Grupo El día que me quieras S.A de C. V. GCMG-FOR-MA49			

7.3 Sistemas personales para la detención de caídas.

a) SPDC Simple:

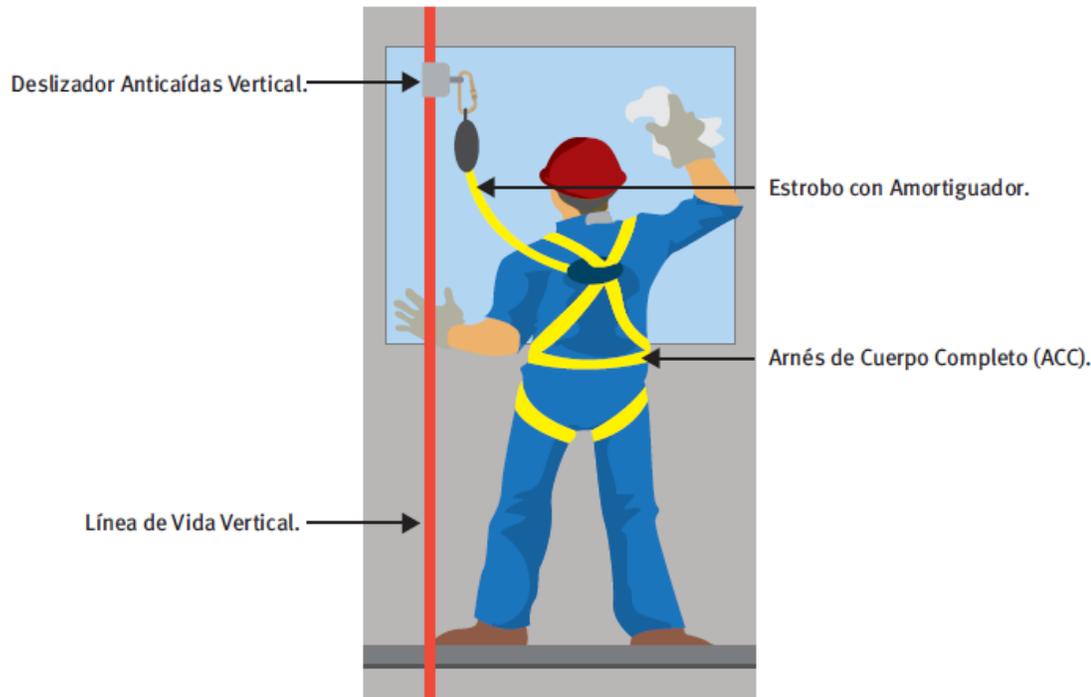


b) SPDC con Línea de Vida Horizontal:



EST.  2017 MARÍA ARGENTINA <small>CANTINA & BRASA</small>		PROCEDIMIENTO DE TRABAJO EN ALTURAS	
Fecha de creación: 5-OCT-2023		Versión: 0.0.	Autorizado: Lidia Cabrera
Formato vigente a partir del: 08-OCT-2023		Elaborado: Nicanor Bravo	Revisado: Fernanda Godoy
Sociedad: Grupo El día que me quieras S.A de C. V. GCMG-FOR-MA49			

c) SPDC con Línea de Vida Vertical:



7.4 Recomendaciones generales para Líneas de Vida:

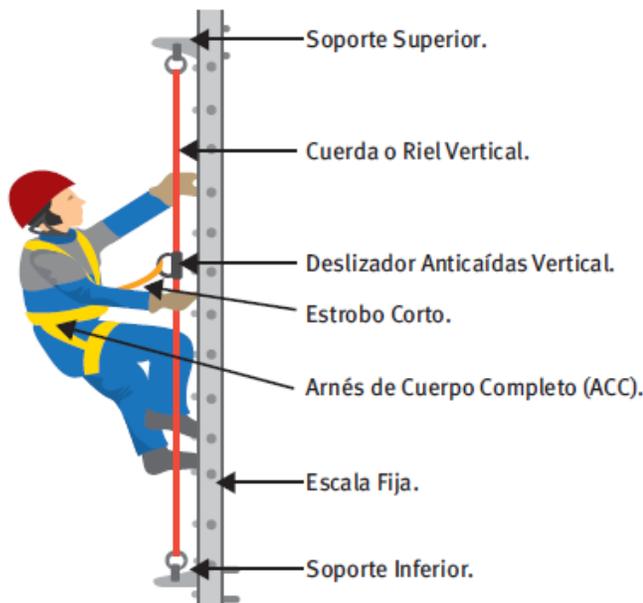
- 7.4.1** La línea de vida pueden ser, de acero, sintéticas, cuerdas o eslingas y/o cuerdas estáticas, deberán proporcionar anclaje a un solo operador.
- 7.4.2** Las líneas de vida pueden ser montadas vertical u horizontalmente y se colocan para proporcionar movilidad al personal que trabaja en áreas elevadas. Y se deben de colocar por personal especializado.
- 7.4.3** Deben de estar constituidas por una cuerda o cable continuo y unico.
- 7.4.4** Cuerdas o cables deben de ser resistentes y encontrarse en perfecto estado de funcionamiento (sin oxido, sin picaduras, sin soldadura).
- 7.4.5** Los sistemas de líneas de vida y accesorios para equipos de detención de caída deben ser capaces de soportar mínimo 5000 libras por cada trabajador anclado.

EST.  2017 MARÍA ARGENTINA <small>CANTINA & BRASA</small>		PROCEDIMIENTO DE TRABAJO EN ALTURAS	
Fecha de creación: 5-OCT-2023	Versión: 0.0.	Autorizado: Lidia Cabrera	
Formato vigente a partir del: 08-OCT-2023	Elaborado: Nicanor Bravo	Revisado: Fernanda Godoy	
Sociedad: Grupo El día que me quieras S.A de C. V.			

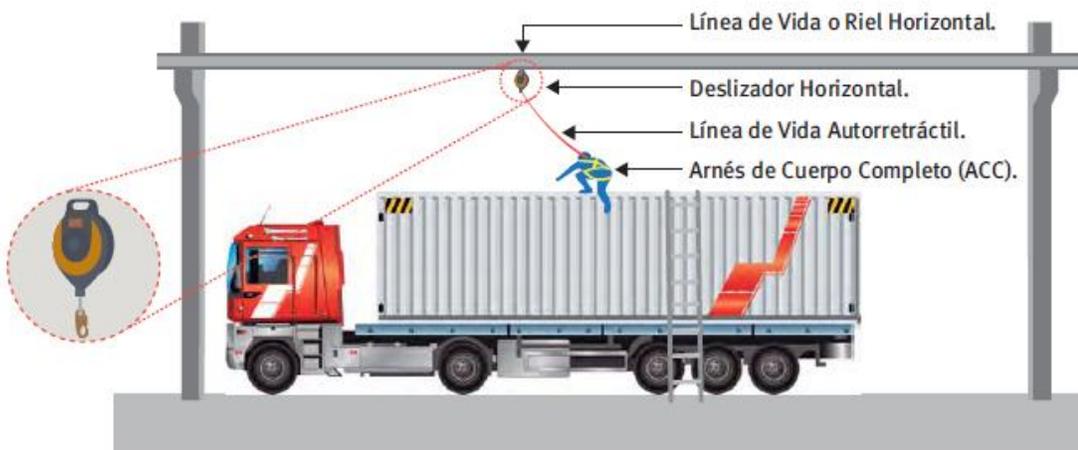
GCMG-FOR-MA49

- 7.4.6** Las líneas de vida horizontal deben tensarse correctamente
- 7.4.7** Cables o cuerdas deben poseer un factor de seguridad no inferior a dos (factor de seguridad – a la resistencia de roptura) / Carga de trabajo.
- 7.4.8** La prioridad de anclar la línea de vida sera a una estructura rigida y suficientemente para poder soportar la fuerza de caída libre del operador.

d) SPDC con Cuerda o Riel Vertical de Ascenso y Descenso:



e) SPDC con Cuerda o Riel Vertical de Ascenso y Descenso:

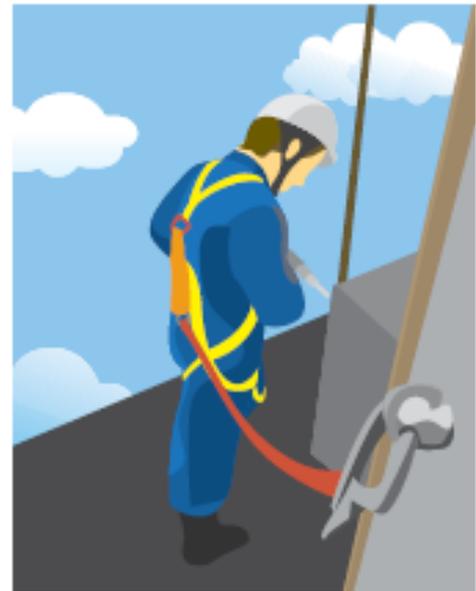


EST.  2017 MARÍA ARGENTINA <small>CANTINA & BRASA</small>		PROCEDIMIENTO DE TRABAJO EN ALTURAS	
Fecha de creación: 5-OCT-2023		Versión: 0.0.	Autorizado: Lidia Cabrera
Formato vigente a partir del: 08-OCT-2023		Elaborado: Nicanor Bravo	Revisado: Fernanda Godoy
Sociedad: Grupo El día que me quieras S.A de C. V.			
GCMG-FOR-MA49			

7.5 Puntos de Anclaje

El anclaje es un punto seguro para la sujeción del sistema personal para la detención de caídas (SPDC) a la estructura disponible. Este punto es un factor de alta criticidad para garantizar la seguridad del trabajador, por lo tanto, deberá cumplir requisitos y exigencias como las descritas a continuación:

- a) Resistencia:** carga mayor o igual a 2.226kg (22kN) por cada trabajador conectado.
- b)** Independientemente de cualquier anclaje que vaya a ser usado para dos propósitos.
- c)** Adaptable al tipo de trabajo a desarrollar a la instalación y a la estructura disponible.
- d)** Alineado para evitar las caídas tipo péndulo.
- e)** Elevado para reducir la distancia de caída libre
- f)** Calculado y aprobado por personal calificado. (Ver anexo 3)



7.6 Uso e inspección adecuada de los sistemas y equipos de detención de caídas (EPP)

Para los trabajadores es una obligación estricta el uso de sistema personal de detención de caída (SPDC) cada vez que se trabajen en altura y se encuentren expuestos a sufrir una caída.



 MARÍA ARGENTINA <small>CANTINA & BRASA</small>	PROCEDIMIENTO DE TRABAJO EN ALTURAS	
Fecha de creación: 5-OCT-2023	Versión: 0.0.	Autorizado: Lidia Cabrera
Formato vigente a partir del: 08-OCT-2023	Elaborado: Nicanor Bravo	Revisado: Fernanda Godoy
Sociedad: Grupo El día que me quieras S.A de C. V.		

GCMG-FOR-MA49

Recomendaciones de uso.

- a) Revise instalaciones y equipos antes de usarlos. Si presenta daños o se encuentra deteriorados, informar de inmediato a la supervisión.
- b) Antes de colocarse el arnes, vacíe sus bolsillos para eliminar objetos que lo puedan dañar (Llaveros, lápices, etc.)
- c) Colóquese el arnes ajustando bien todas las correas y hebillas
- d) Utilice elementos de conexión (estrobos) lo más corto posible, así reduce al máximo la distancia de caída libre
- e) En lo posible ánclese en un punto inmediatamente por encima de su cabeza (Reduce el efecto péndulo y disminuye la distancia de caída libre)
- f) Para anclarse utilice siempre conectores de anclaje, no ocupe el mismo estrobo amarrándolo hacia atrás
- g) Si el punto de anclaje seleccionado es una viga o baranda que presenta aristas filosas proteja adecuadamente los conectores de anclaje.
- h) No utilice elementos de conexión de acero cuando exista riesgo eléctrico
- i) Para trabajos de soldadura usar preferentemente estrobos de acero
- j) No utilice sus estrobos para subir materiales use cuerdas adecuadas
- k) Siempre utilice estrobos con doble cabo de vida para trasladarse en lugares elevados o cuando deba usar escaleras permanentes sin protección (la idea es estar al 100% anclado a la estructura)
- l) Cuide sus equipos guárdelos protegiéndolos del deterioro ambiental
- m) Saque de circulación los quipos que hayan detenido una caída libre.

7.7 Plan de Rescate

Cuando un trabajador sufre una caída y se activa el sistema personal de detención de caídas la víctima queda suspendida inmóvil sujeta a su arnés, en esta condición puede desarrollar el síndrome de compresión orto estático, el cual puede resultar fatal si no es tratado con rapidez

El primer objetivo del plan es rescatar rápidamente a la víctima es recomendable que el rescate se haga dentro de los primeros 15 minutos ocurrido el accidente. Durante todo el proceso de rescate es esencial controlar signos vitales y seguir técnicas de soporte vital básico y avanzado.

Una vez recatada la víctima se debe trasladar al centro asistencial más cercano para una evaluación médica especializada

Para llevar a cabo estas acciones es primordial que la empresa cuente con equipos necesarios personal entrenado y procedimientos adecuados.

EST.  2017 MARÍA ARGENTINA <small>CANTINA & BRASA</small>		PROCEDIMIENTO DE TRABAJO EN ALTURAS	
Fecha de creación: 5-OCT-2023		Versión: 0.0.	Autorizado: Lidia Cabrera
Formato vigente a partir del: 08-OCT-2023		Elaborado: Nicanor Bravo	Revisado: Fernanda Godoy
Sociedad: Grupo El día que me quieras S.A de C. V.			

GCMG-FOR-MA49

7.8 Condiciones laborales inseguras

- Superficies de trabajo: pueden encontrarse defectuosa, resbalosas desprotegidas, poco resistentes, inestables, sucias, desordenadas, con herramientas y materiales desparramándose, no señalizadas, sin asegurar, etc.
- Condiciones climáticas adversas: presencia de lluvia y/o viento, nieve, escarcha, etc.
- Equipos de trabajo: pueden ser inadecuados, encontrarse en mal estado, deteriorados, sin mantenimiento o bien no disponer de ellos (escaleras, andamios, cuerda, línea de vida) etc.
- Peligros anexos: presencia de energía eléctrica, estructuras que sobresalen, bordes cortantes y/o punzantes, objetos y equipos en movimiento, espacios reducidos o confinados, iluminación deficiente.

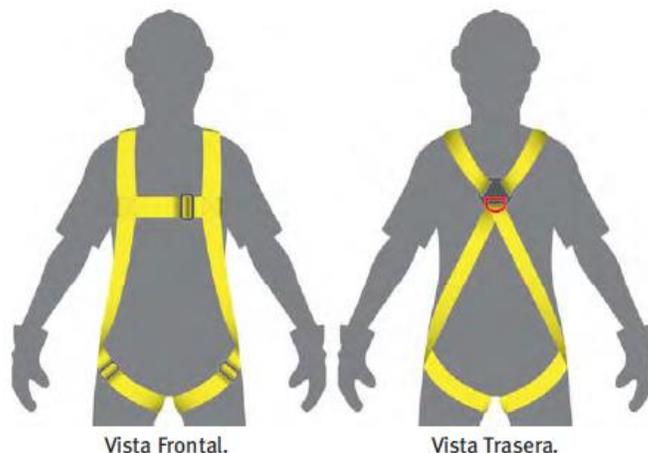
8. Sanciones.

Cualquier persona que desarrolle alguna actividad en alturas, podrá hacerse acreedora a una sanción por los incumplimientos siguientes:

- No validar el permiso y el análisis de riesgo correspondiente para trabajos en alturas
- No usar arnés, línea de vida o línea retráctil
- Asignar un trabajo en alturas a personal no capacitado
- Firmar un permiso de trabajo de alturas sin validar las condiciones de seguridad en el sitio de trabajo.

9. Anexos

9.1 Arnese de Cuerpo Completo



a) ACC Clase A:

Diseñados para soportar el cuerpo durante y después de la detención de una caída. Deben tener incorporado un elemento de fijación para detención de caídas, de modo que éste se sitúe en la espalda del usuario y entre los omóplatos.

PROCEDIMIENTO DE TRABAJO EN ALTURAS

Fecha de creación: 5-OCT-2023

Versión: 0.0.

Autorizado: Lidia Cabrera

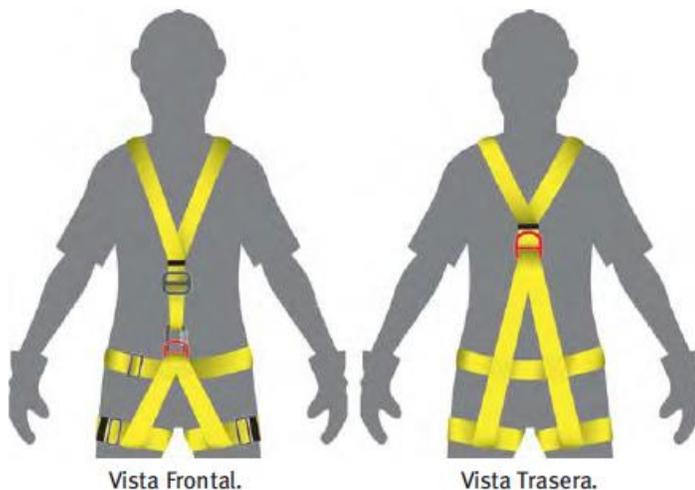
Formato vigente a partir del: 08-OCT-2023

Elaborado: Nicanor Bravo

Revisado: Fernanda Godoy

Sociedad: Grupo El día que me quieras S.A de C. V.

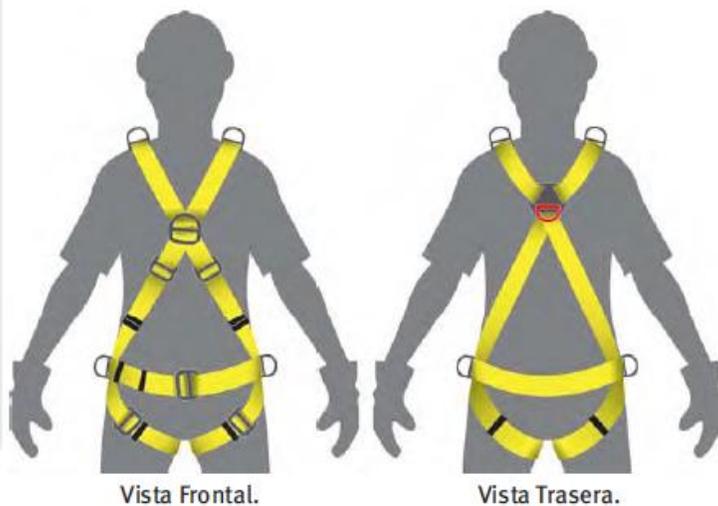
GCMG-FOR-MA49

**b) ACC Clase AD:**

Cumplen requisitos de los ACC clase A, además incorporan elementos de fijación adicionales que permiten al usuario conectarse a un sistema de ascenso o descenso controlado. Permiten al usuario adoptar una posición sentada cuando éste se encuentra en suspensión.

c) ACC Clase AE:

Cumplen requisitos de los ACC clase A, además incorporan elementos de fijación adicionales que permiten conectarse a un sistema de acceso a espacios confinados. Las fijaciones adicionales están ubicadas en los hombros, a fin de permitir al usuario adoptar una posición casi vertical cuando éste se encuentra en suspensión.

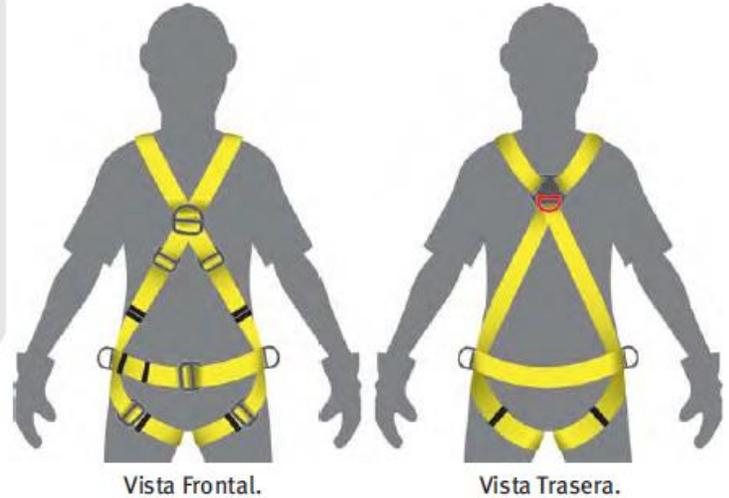


EST.  2017 MARÍA ARGENTINA <small>CANTINA & BRASA</small>		PROCEDIMIENTO DE TRABAJO EN ALTURAS	
Fecha de creación: 5-OCT-2023		Versión: 0.0.	Autorizado: Lidia Cabrera
Formato vigente a partir del: 08-OCT-2023		Elaborado: Nicanor Bravo	Revisado: Fernanda Godoy
Sociedad: Grupo El día que me quieras S.A de C. V.			

GCMG-FOR-MA49

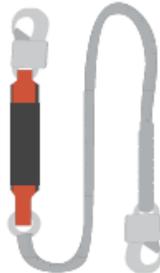
d) ACC Clase AP:

Cumplen los requisitos de los ACC clase A, además incorporan elementos de fijación adicionales que permiten conectarse a un sistema de posicionamiento de trabajo. Las fijaciones adicionales están ubicadas a nivel de la cintura.



10.2 Elementos de Conexión

a) Estrobo y Amortiguadores para Detención de Caídas:



Estrobo con Amortiguador.



Estrobo con Doble Cabo de Vida.



Estrobo Corto (Riel o Cuerda Vertical).



Amortiguador Independiente.

b) Estrobo para Posicionamiento (sin amortiguación):



Correa de Fibra Sintética Simple.



Correa Sintética de Largo Ajustable.



Cuerda de Nylon Trenzado.



Cable de Acero Galvanizado.

Los estrobo y amortiguadores de impacto deberán estar certificados y cumplir con los requisitos establecidos en la NCh.1258 / 2 – 2005.

EST.  2017 MARÍA ARGENTINA <small>CANTINA & BRASA</small>		PROCEDIMIENTO DE TRABAJO EN ALTURAS	
Fecha de creación: 5-OCT-2023	Versión: 0.0.	Autorizado: Lidia Cabrera	
Formato vigente a partir del: 08-OCT-2023	Elaborado: Nicanor Bravo	Revisado: Fernanda Godoy	
Sociedad: Grupo El día que me quieras S.A de C. V.			
GCMG-FOR-MA49			

2.6- Elementos de Conexión

c) Líneas de Vida Autorretráctiles



Retráctiles de Cinta.

Retráctiles de Cable de Acero.

Las líneas de vida autorretráctiles deberán estar certificadas y cumplir con los requisitos establecidos en la NCh.1258 / 3 – 2005.

d) Mosquetones:



Estructurero.

Estándar.

Carabinero.

Americano.

Electricista.

Big-Rebar.

Giratorio.

Los mosquetones deberán estar certificados y cumplir con los requisitos establecidos en la NCh.1258 / 5 – 2005.

EST.  2017 MARÍA ARGENTINA <small>CANTINA & BRASA</small>	PROCEDIMIENTO DE TRABAJO EN ALTURAS		
Fecha de creación: 5-OCT-2023	Versión: 0.0.	Autorizado: Lidia Cabrera	
Formato vigente a partir del: 08-OCT-2023	Elaborado: Nicanor Bravo	Revisado: Fernanda Godoy	
Sociedad: Grupo El día que me quieras S.A de C. V.			

GCMG-FOR-MA49

10.3 Técnicas de Conexión



Riel Vertical L

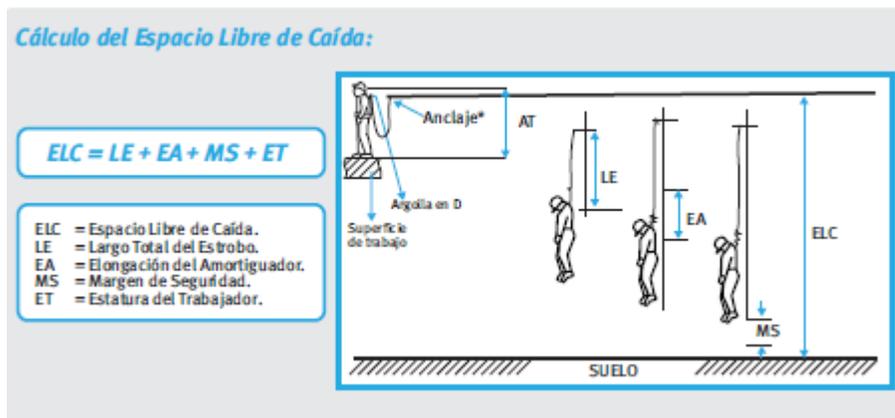
Riel Horizontal L

Línea de Vida Vertical. L

Línea de Vida Horizontal. L

Rieles y líneas de vida verticales deberán estar certificados y cumplir con los requisitos establecidos en la NCh.1258 / 4 – 2005.

10.4 Calculo de Espacio libre de caída



11 Referencias

11.1 Norma Oficial Mexicana NOM-009-STPS-2011, Condiciones de seguridad para realizar trabajos en altura.

11.2 Norma internacional ISO 9000:2005 Sistemas de Gestión de la calidad Fundamentos y Vocabulario.

11.3 Código SQF 2000 Basado en el sistema HACCP del Código de Aseguramiento para Proveedores de la Industria de Alimentos.

	PROCEDIMIENTO DE TRABAJO EN ALTURAS	
Fecha de creación: 5-OCT-2023	Versión: 0.0.	Autorizado: Lidia Cabrera
Formato vigente a partir del: 08-OCT-2023	Elaborado: Nicanor Bravo	Revisado: Fernanda Godoy
Sociedad: Grupo El día que me quieras S.A de C. V.		

GCMG-FOR-MA49

11.4 NMX-F-605-NORMEX-2004 Alimentos-Manejo Higiénico de los Alimentos Preparados.

11.5 Distintivo "H".

11.6 Norma Oficial Mexicana NOM-251-SSA1-2009, Prácticas de Higiene para el proceso de Alimentos, Bebidas o Suplementos Alimenticios.

11.7 Modificación a la Norma Oficial Mexicana NOM-127-SSA1-1994, Salud ambiental. Agua para uso y consumo humano. Límites permisibles de calidad y tratamientos a que debe someterse el agua para su potabilización.

11.8 NOM-201-SSA1-2002, Productos y servicios. Agua y hielo para consumo humano, envasados y a granel. Especificaciones sanitarias.

11.9 NMX-F-610-NORMEX-2002, Alimentos- Disposiciones técnicas para la prestación de servicios en materia de desinfección y control de plagas.

11.10 NOM-026-STPS-2008. Colores y señales de seguridad e higiene, e identificación de riesgos por fluidos conducidos en tuberías

11.11 NOM-036-1-STPS-2018, Factores de riesgo ergonómico en el trabajo - Identificación, análisis y prevención. Parte 1 – Manejo manual de cargas.