

# CARGA FÍSICA EN EL TRABAJO. CRITERIOS DE ANÁLISIS Y EVALUACIÓN

JORNADA TÉCNICA. SORIA. 7 de noviembre de 2019

La Junta de Castilla y León, a través de la Oficina Territorial de Trabajo, con la colaboración de Fremap Mutua Colaboradora con la Seguridad Social, organiza esta Jornada Técnica con el objetivo de sensibilizar sobre la importancia de la carga física de trabajo, ya que es un factor de riesgo presente en muchas actividades laborales. Casi el 70% de la Enfermedades profesionales declaradas se deben a trastornos músculo esqueléticos y el 38% de los accidentes de trabajo con baja son sobreesfuerzos. A esto hay que añadir el aumento de absentismo laboral, la disminución de la productividad, el incremento de los errores y de la insatisfacción laboral. El objeto de esta jornada es la divulgación de los principales criterios de evaluación de la carga física de trabajo y de las principales medidas preventivas.

---

## CONTENIDO

- Introducción.
- Los sistemas funcionales del ser humano.
- El metabolismo energético.
- Los esfuerzos dinámicos.
- Los esfuerzos estáticos (posturas).
- Métodos de evaluación de la carga física:
  - ✓ Balance energético entre los nutrientes ingeridos y la energía liberada.
  - ✓ Análisis del consumo de oxígeno.
  - ✓ Análisis de la frecuencia cardiaca: criterios.
  - ✓ Utilización de tablas.
  - ✓ Norma UNE-EN ISO 8996.
  - ✓ Norma UNE-EN 1005
  - ✓ Procedimientos psicofísicos.
  - ✓ Métodos de reconocido prestigio.
- Propuestas de mejora y buenas prácticas.

## DIRIGIDA A

Profesionales de Prevención, Directores Técnicos, Responsables de Fabricación, Responsables de Recursos Humanos.

## DÍA Y LUGAR DE CELEBRACIÓN

**Jueves, 7 de noviembre de 2019, de 10:00 a 13:00 horas**

Salón de Actos de la Delegación Territorial de la Junta de Castilla y León en Soria (c/ Linajes, 1 – Soria)

## PROGRAMA

### **10:15 h. PRESENTACIÓN DE LA JORNADA**

Yolanda de Gregorio Pachón

Sra. Delegada Territorial de la Junta de Castilla y León en Soria

### **10:30 h. CARGA FÍSICA EN EL TRABAJO. CRITERIOS DE ANÁLISIS Y EVALUACIÓN** *(se interrumpirá para realizar una pausa)*

Emir Díaz Martínez

Ingeniero Técnico Industrial

FREMAP

### **13:00 h. Ruegos y preguntas**

---

## PONENTE

**D. Emir Díaz Martínez**, Ingeniero Técnico Industrial, Técnico Superior en Prevención de Riesgos Laborales en las especialidades de Seguridad en el Trabajo, Higiene Industrial y Ergonomía y Psicología Aplicada. Desde su ingreso en FREMAP como Técnico de Prevención en 1987, su actividad profesional se ha centrado en Ergonomía, participando como experto en numerosos grupos de trabajo, así como en congresos nacionales e internacionales. Es autor de diversos artículos y publicaciones de Prevención de Riesgos Laborales.

---

## INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES:

**Oficina Territorial de Trabajo de Soria**  
(Área de Seguridad y Salud Laboral)

Tfno. 975240784; Fax. 975240874

E-mail: [gommarmp@jcy.es](mailto:gommarmp@jcy.es)

### **Fremap**

Empresas asociadas a Fremap. En el siguiente enlace: [Jornada Carga física en el trabajo](#)

Empresas no asociadas a Fremap.

Dirigiendo un correo a: [julio\\_sanz@fremap.es](mailto:julio_sanz@fremap.es)

---

**ORGANIZAN:** CONSEJERÍA DE EMPLEO E INDUSTRIA-Delegación Territorial de Soria - Oficina Territorial de Trabajo (Área de Seguridad y Salud Laboral) y FREMAP – Mutua colaboradora con la Seguridad Social