



ELSSA
ENTORNOS LABORALES
SEGUROS Y SALUDABLES



Listas de Comprobación Entornos Laborales Seguros y Saludables

Los materiales y cuestionarios abordan las siguientes temáticas:

1. Prevención de accidentes de trabajo en mano y tobillo.
2. Prevención de trastornos músculo esqueléticos en espalda.
3. Vigilancia de la salud en el trabajo.
4. Prevención de enfermedades de trabajo relacionadas con factores de riesgo psicosociales en el trabajo.
5. Promoción de la salud y el bienestar en los centros de trabajo.

Ciudad de México, 2 de mayo de 2022.

Lista de Comprobación 1

Prevención de accidentes de trabajo en mano y tobillo

TABLA 1. MÁQUINAS Y HERRAMIENTAS

Id	Medida	SÍ	No	NA
1	Identifica la maquinaria que cuenta con partes en movimiento, generación de calor, generación de electricidad estática, superficies cortantes, generación y proyección de partículas o generación de materiales o productos calientes.			
2	Identifica las condiciones y el manejo que se le da a las herramientas.			
3	Cuenta con un análisis de riesgo sobre los factores y condiciones peligrosas que puedan ocasionar un accidente derivado del uso de máquinas y herramientas, en el cual, se determine el tipo de daño, la gravedad del daño y la probabilidad de ocurrencia.			
4	Capacita y otorga DC-3 a los trabajadores para la operación segura de máquinas y herramientas.			
5	Cuenta con procedimientos o instructivos de trabajo implementados (en idioma dominado por el trabajador) para la operación segura de máquinas y herramientas.			
6	Cuenta con un programa de capacitación que considere los procedimientos seguros a realizar durante el mantenimiento preventivo o correctivo.			

TABLA 1. MÁQUINAS Y HERRAMIENTAS (CONTINUACIÓN)

Id	Medida	Sí	No	NA
7	<p>La maquinaria o equipo con partes peligrosas (partes en movimiento, generación de calor, generación de electricidad estática, superficies cortantes, generación y proyección de partículas o generación de materiales o productos calientes) cuenta con barreras que eviten el acceso a los puntos de operación. Ejemplos:</p> <p>1. Protectores fijos, son los que se mantienen cerrados o de forma permanente con elementos de fijación (tornillos, remaches, etc.) únicamente pueden ser retirados o abiertos con herramienta en caso de mantenimiento de la maquinaria.</p> <p>2. Protectores semifijos, se determina por el tipo de operaciones que realizan en la máquina, pueden ser retirados en forma manual por el trabajador, para lo cual deben de preverse las facilidades de montaje y desmontaje.</p>			
8	<p>La maquinaria o equipo con procesos o partes peligrosas cuenta con dispositivos de seguridad instalados (botón de paro de emergencia, sensor de movimiento o luz de alerta) para impedir el desarrollo de una fase peligrosa al detectar la presencia de un trabajador o parte de su cuerpo dentro de la zona de riesgo de la máquina.</p>			
9	<p>Verifica que el personal que labora en áreas de trabajo con maquinaria que cuente con partes en movimiento, no utilice joyería (anillos, pulseras, relojes, entre otros) o accesorios (corbatas, bufandas, entre otros) que ponga en riesgo el atrapamiento de alguna extremidad.</p>			
10	<p>Determina el equipo de protección personal que deben utilizar los trabajadores con base en los riesgos a los que puedan estar expuestos para el uso de máquinas y herramientas.</p>			
11	<p>Cuenta con señalización sobre el uso obligatorio de equipo de protección personal, así como de precaución sobre los riesgos presentes en las maquinarias.</p>			

TABLA 2. CAÍDAS EN EL MISMO Y DIFERENTE NIVEL

Id	Medida	SÍ	No	NA
12	Se mantienen los espacios libres de obstáculos, señalizados y limpios en las áreas de trabajo.			
13	Proporciona al trabajador calzado con suela antiderrapante para la realización de trabajos en altura con escalera de mano o trabajos en zonas húmedas.			X
14	Las zonas de trabajo son uniformes, evitando los suelos desiguales y si hay desniveles, están debidamente señalizados.			
15	Se mantienen los niveles de iluminación en las áreas de trabajo de acuerdo con las necesidades de las actividades de trabajo.			
16	Los pisos en el centro de trabajo son de materiales resistentes y su diseño evita posible estancamiento de líquidos para evitar caídas o resbalones.			
17	Cuenta con protecciones como cercas provisionales o barandales desmontables debidamente señalizados, de una altura mínima de 90 cm u otro medio que proporcione protección, cuando en los pisos se tengan aberturas temporales de escotillas, conductos, pozos y trampas.			X
18	Las escaleras o rampas cuentan con huellas de materiales antiderrapantes y cuentan con barandales.			X
19	Capacita y otorga DC3 sobre el uso seguro de escaleras de mano y esta considera la colocación y condiciones seguras al realizar trabajos en altura.			
20	Las escaleras de mano se encuentran en buen estado físico y cuentan con bases antiderrapantes en sus peldaños y sistemas de sujeción y apoyo para su estabilización.			

TABLA 2. CAÍDAS EN EL MISMO Y DIFERENTE NIVEL (CONTINUACIÓN)

Id	Medida	SÍ	No	NA
21	Cuenta con procedimientos o instructivos de trabajo seguros implementados, en los que se indiquen las prohibiciones y las condiciones de seguridad, supervisión y permisos para trabajos en altura.			
22	Prohíbe el uso de escaleras metálicas en lugares donde puedan entrar en contacto con líneas energizadas.			

TABLA 3. RIESGOS ELÉCTRICOS

Id	Medida	SÍ	No	NA
23	Se mantienen los espacios libres de obstáculos, señalizados y limpios en las áreas de trabajo.			
24	Proporciona al trabajador calzado con suela antiderrapante para la realización de trabajos en altura con escalera de mano o trabajos en zonas húmedas.			
25	Las zonas de trabajo son uniformes, evitando los suelos desiguales y si hay desniveles, están debidamente señalizados.			
26	Se mantienen los niveles de iluminación en las áreas de trabajo de acuerdo con las necesidades de las actividades de trabajo.			
27	Los pisos en el centro de trabajo son de materiales resistentes y su diseño evita posible estancamiento de líquidos para evitar caídas o resbalones.			
28	Cuenta con protecciones como cercas provisionales o barandales desmontables debidamente señalizados, de una altura mínima de 90 cm u otro medio que proporcione protección, cuando en los pisos se tengan aberturas temporales de escotillas, conductos, pozos y trampas.			

--	--	--	--	--

TABLA 3. RIESGOS ELÉCTRICOS (CONTINUACIÓN)

Id	Medida	SÍ	No	NA
29	Las escaleras o rampas cuentan con huellas de materiales antiderrapantes y cuentan con barandales.			

TABLA 4. MANIPULACIÓN DE SUSTANCIAS QUÍMICAS PELIGROSAS

id	Medida	SÍ	No	NA
30	Se mantienen los espacios libres de obstáculos, señalizados y limpios en las áreas de trabajo.			
31	Proporciona al trabajador calzado con suela antiderrapante para la realización de trabajos en altura con escalera de mano o trabajos en zonas húmedas.			
32	Las zonas de trabajo son uniformes, evitando los suelos desiguales y si hay desniveles, están debidamente señalizados.			
33	Se mantienen los niveles de iluminación en las áreas de trabajo de acuerdo con las necesidades de las actividades de trabajo.			
34	Los pisos en el centro de trabajo son de materiales resistentes y su diseño evita posible estancamiento de líquidos para evitar caídas o resbalones.			
35	Cuenta con protecciones como cercas provisionales o barandales desmontables debidamente señalizados, de una altura mínima de 90 cm u otro medio que proporcione protección, cuando en los pisos se tengan aberturas temporales de escotillas, conductos, pozos y trampas.			

**TABLA 4. MANIPULACIÓN DE SUSTANCIAS QUÍMICAS PELIGROSAS
(CONTINUACIÓN)**

Id	Medida	SÍ	No	NA
36	Las escaleras o rampas cuentan con huellas de materiales antiderrapantes y cuentan con barandales.			
37	Capacita y otorga DC3 sobre el uso seguro de escaleras de mano y esta considera la colocación y condiciones seguras al realizar trabajos en altura.			

Nota: Exclusivamente los ítems marcados con "X" tienen la opción de No aplica (NA).

Lista de Comprobación 2

Prevención de trastornos músculo esqueléticos en espalda

TABLA 1. FACTORES DE RIESGO POR MANEJO MANUAL DE CARGAS

Id	Medida	Sí	No
1	<p>Uno o varios trabajadores de su centro laboral realizan actividades de elevación y/o descenso manual de objetos con un peso igual o superior a 3 kilogramos.</p> <p>Ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Levantar objetos del suelo hacia una mesa. ● Subir cajas a estantes por arriba de la cabeza. 		
2	<p>Uno o varios trabajadores de su centro laboral realizan actividades de empuje y/o arrastre manual de cargas en donde interviene el movimiento de todo el cuerpo, ya sea de pie o caminando.</p> <p>Ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Girar un tambo de un lugar a otro. ● Arrastrar un contenedor de basura de un área a otra. ● Empujar objetos con las manos o el cuerpo para moverlos de un lugar a otro. 		
3	<p>Uno o varios trabajadores de su centro laboral realizan actividades de transporte manual de objetos de peso igual o superior a 3 kilogramos por más de 1 metro.</p> <p>Ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Tomar una caja de un lugar y llevarla a otra área de la empresa. ● Llevar un bulto cargando desde el suelo hacia una mesa dando, al menos, 5 pasos. 		
4	<p>Los objetos con peso igual o superior a 3 kilogramos, cuentan agarres que permitan la sujeción confortable del objeto con toda la mano, mantener la muñeca en posición neutral, así como evitar desviaciones y posturas desfavorables.</p> <p>Ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● El objeto que se sujeta tiene asas o agujeros. 		

TABLA 1. FACTORES DE RIESGO POR MANEJO MANUAL DE CARGAS (CONTINUACIÓN)

Id	Medida	Sí	No
5	<p>Uno o varios trabajadores de su centro laboral al realizar actividades de manejo manual de cargas, inclina o gira la espalda.</p> <p>Ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tomar un objeto de una mesa y girar para colocarlo en otra. • Tomar un objeto ubicado por debajo de las rodillas y llevarlo hacia una mesa o estante. 		
6	<p>Proporciona a los trabajadores estantes o estanterías, próximos al área de trabajo, para minimizar el transporte manual de materiales.</p>		
7	<p>Algunos de los objetos que se manejan de manera manual y que pesan 3 kilogramos o más, sobrepasan en su tamaño la anchura de los hombros.</p>		
8	<p>En las tareas de manejo manual de cargas se visualiza a los trabajadores con una postura inestable, en la cual, exista el riesgo de perder el equilibrio.</p>		
9	<p>Se mueven objetos cuyo centro de gravedad varía durante el traslado (Ej.: Bolsas semivacías, contenedores con líquidos, etc.)</p> <p>Ejemplo.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cargar costales del almacén al área de procesos. • Cargar tubos o cables de un punto a otro. 		
10	<p>En las tareas de manejo manual de cargas se deben subir escalones o algún desnivel.</p>		

TABLA 2. MEDIDAS DE PREVENCIÓN Y CONTROL

Id	Medida	Sí	No
11	Cuenta con procedimientos de seguridad para desarrollar las actividades que involucren manejo manual de cargas.		
12	Cuenta con un análisis de los factores de riesgo ergonómico relacionados con el manejo manual de cargas, el cual considera la aplicación de métodos ergonómicos para evaluar y determinar el nivel o grado de riesgo.		
13	Los trabajadores realizan ejercicios o movimientos de calentamiento antes de iniciar las actividades de manejo manual de cargas.		
14	Las áreas de tránsito y de trabajo se mantienen libres de obstáculos y en buenas condiciones.		
15	Proporciona a los trabajadores que manejan cargas con aristas cortantes, rebabas, astillas o materiales con temperaturas extremas y/o contenedores con sustancias corrosivas, irritantes o tóxicas, guantes adecuados para protegerlos contra el tipo de riesgo identificado.		
16	Verifica que no se rebase la masa máxima que puede levantar o bajar un trabajador por edad y género considerando factores como frecuencia, duración, distancia horizontal, desplazamiento vertical, posición de la carga, agarre y masa acumulada.		
17	Establece períodos de descanso para los trabajadores que realizan manejo manual de cargas		

TABLA 2. MEDIDAS DE PREVENCIÓN Y CONTROL (CONTINUACIÓN)

Id	Medida	Sí	No
18	Los trabajadores que realizan actividades de manejo manual de cargas, rotan a otras actividades durante su jornada laboral que no conlleven gran esfuerzo físico y que no impliquen la utilización de los mismos grupos musculares.		
19	Utiliza equipo auxiliar y verifica que la carga no exceda la capacidad nominal de las ruedas del equipo auxiliar		

TABLA 3. VIGILANCIA A LA SALUD

Id	Medida	Sí	No
20	Cuenta con un programa para la vigilancia a la salud de los trabajadores ocupacionalmente expuestos a manejo manual de cargas.		
21	La vigilancia a la salud de los trabajadores es efectuada por un médico con conocimientos en medicina del trabajo.		
22	Identifica a los trabajadores que realizan actividades de manejo manual de cargas y estos cuentan con expediente clínico que considere exámenes médicos practicados.		
23	Determina la aptitud física de los trabajadores para realizar actividades que conlleven carga manual, y en su caso, el periodo de recuperación, con apoyo de médico que acredite conocimientos en medicina del trabajo.		
24	Ha realizado análisis de puesto de los trabajadores que han reportado molestias en la región de la espalda (zona lumbar y dorsal).		
25	Cambia de puesto a los trabajadores que han reportado molestias en la región de la espalda (zona lumbar y dorsal).		

TABLA 4. CAPACITACIÓN Y DIFUSIÓN

Id	Medida	Sí	No
26	Capacita y otorga DC-3 a los trabajadores para la prevención de riesgo ergonómico relacionado con sobreesfuerzo físico por el manejo manual de cargas en sus actividades rutinarias.		
27	Cuenta con un programa de capacitación dirigido a los trabajadores de nuevo ingreso o que realizarán el manejo manual de cargas por primera vez, para la prevención de riesgos ergonómicos.		
28	Cuenta con un programa de capacitación y adiestramiento para el personal ocupacionalmente expuesto a factores de riesgo ergonómico relacionados con sobreesfuerzo físico por el manejo manual de cargas.		
29	Difunde entre los trabajadores (a través de materiales electrónicos o impresos) las posibles alteraciones a la salud por el manejo manual de cargas.		
30	Cuenta con mecanismos para que los trabajadores informen al patrón sobre las afectaciones a su salud o sus posibles limitaciones para la realización de sus actividades.		

Lista de Comprobación 3

Vigilancia de la salud en el trabajo

TABLA 1. DIAGNÓSTICO DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

Id	Medida	Sí	No	NA
1	La empresa cuenta con un diagnóstico de Seguridad y Salud en el Trabajo.			
En el diagnóstico de seguridad y salud en el trabajo se incluye:				
2	Una descripción de las características de la población trabajadora (número de trabajadores, puestos de trabajo, jornadas laborales, sexo, escolaridad, grupo de edad, antigüedad, estado civil, tipos de contratación, etc.)			
3	La identificación de factores de riesgo por departamento de acuerdo con el proceso, actividad y/o área, así como el personal ocupacionalmente expuesto.			
4	La identificación del personal con enfermedades crónicas (diabetes, hipertensión, obesidad, enfermedad renal crónica, cáncer, etc.), caracterizadas por grupos de edad, puesto de trabajo, área y sexo.			
5	La identificación de las principales causas de atención médica de las personas trabajadoras			
6	La identificación de los diagnósticos de Incapacidad Temporal para el Trabajo.			
7	El análisis de las causas de los daños a la salud que presenta la población trabajadora.			

TABLA 1. DIAGNÓSTICO DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO (CONTINUACIÓN)

Id	Medida	SÍ	No	NA
8	Programas para atender los principales problemas de salud y factores de riesgo identificados en la empresa donde se establezcan tiempos de seguimiento y responsables, para establecer los controles correspondientes.			

TABLA 2. SERVICIO MÉDICO O DE ENFERMERÍA

Id	Medida	SÍ	No	NA
9	La empresa cuenta con servicio de salud propio o subrogado (personal médico o de enfermería) para realizar la vigilancia de la salud de las personas trabajadoras.			
10	¿El personal de salud (médico o enfermería) que realiza la vigilancia de la salud de los trabajadores tiene la formación académica adecuada? (preferentemente capacitado en medicina del trabajo).			
11	¿El servicio médico de la empresa dispone de las instalaciones y materiales necesarios para brindar atención médica de calidad? (Un lugar adecuado acorde a la NOM 005-SSA3-2018, Expedientes clínicos en apego a la NOM 004-SSA3-2012 medicamentos y materiales para la atención de urgencia).			X
¿El servicio médico de la empresa participa en las siguientes actividades?				
12	La determinación de la aptitud laboral al iniciar o reanudar labores.			
13	La realización de exámenes médicos de ingreso a los trabajadores con enfoque al puesto de trabajo a ocupar.			

TABLA 2. SERVICIO MÉDICO O DE ENFERMERÍA (CONTINUACIÓN)

Id	Medida	SÍ	No	NA
14	Realiza exámenes médicos periódicos de acuerdo con los factores de riesgos a los que están expuestos los trabajadores.			
15	Realiza exámenes médicos de egreso.			
16	Realiza actividades de prevención y promoción de la salud de los trabajadores de acuerdo con su estado de salud y los factores de riesgo a los que están expuestos.			
17	Registra los resultados de las acciones relacionadas con la vigilancia de la salud en el expediente clínico de las personas trabajadoras.			
18	Comunica de manera personalizada y confidencial los resultados de las acciones relacionadas con la vigilancia de la salud de los trabajadores.			

TABLA 3. PERSONAL ENCARGADO DE LA SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

Id	Medida	SÍ	No	NA
19	Realiza evaluación de factores de riesgo presentes en el medio ambiente de trabajo.			
20	Otorga capacitación a los trabajadores en materia de prevención de factores de riesgo del ambiente laboral.			
21	Realiza planeación del diseño de puestos de trabajo.			
22	Realiza la selección de equipo de protección personal y colectiva.			

TABLA 3. PERSONAL ENCARGADO DE LA SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO (CONTINUACIÓN)

Id	Medida	SÍ	No	NA
23	Realiza investigación de accidentes y enfermedades de trabajo.			
24	Elabora un plan de trabajo que aborde los problemas de Seguridad y Salud en el Trabajo de la empresa.			
25	Cuenta con un programa anual de las actividades de detección de diabetes, hipertensión, obesidad, entre otros, de acuerdo con los factores de riesgo de la población trabajadora.			
26	Contempla indicadores de salud para la planeación de las próximas actividades de prevención y promoción a la salud.			
27	Realiza la evaluación de los factores de riesgo ante la detección de daños en la salud de los trabajadores.			
28	Realiza actividades colectivas de vigilancia de la salud de las personas trabajadoras.			

TABLA 4. ACCIONES GENERALES PARA LA VIGILANCIA DE LA SALUD DE LAS PERSONAS TRABAJADORAS

Id	Medida	SÍ	No	NA
29	¿La empresa realiza vigilancia de la salud de acuerdo con la normatividad vigente en el país? (Ley Federal del Trabajo, Reglamento Federal de Seguridad y Salud en el Trabajo, Normas Oficiales Mexicanas, y otras que le apliquen).			
30	¿Proporciona las facilidades necesarias para que los trabajadores puedan acudir a las actividades de atención, prevención y promoción de la salud?			

TABLA 4. ACCIONES GENERALES PARA LA VIGILANCIA DE LA SALUD DE LAS PERSONAS TRABAJADORAS (Continuación)

Id	Medida	SÍ	No	NA
31	Hace uso de los medios de comunicación interna para promover estilos de vida saludable en aspectos de nutrición, actividad física, salud mental, descanso, así como para comunicar los riesgos de presentar enfermedades como diabetes, hipertensión u obesidad, sus medidas preventivas y la importancia de un diagnóstico y tratamiento oportunos.			
32	Se capacita al personal encargado de la Salud y Seguridad en el Trabajo en la normativa aplicable a su centro de trabajo.			
33	Realiza acciones para la atención de emergencias y contingencias sanitarias			X
34	¿Se proporcionan las facilidades a los trabajadores para el consumo de alimentos en los tiempos establecidos por la empresa?			
35	¿Se tiene acceso a opciones de alimentos saludables en el comedor de la empresa?			X
36	Fomenta la actividad física en la población trabajadora de la empresa (organización de actividades deportivas, gimnasio).			

Nota: Exclusivamente los ítems marcados con “X” tienen la opción de No aplica (NA).

Lista de Comprobación 4

Prevención de enfermedades de trabajo relacionadas con factores de riesgo psicosociales en el trabajo

TABLA 1. POLÍTICA DE PREVENCIÓN DE FACTORES DE RIESGOS PSICOSOCIALES

Id	Medida	SÍ	No	NA
1	La empresa cuenta con una política de prevención de factores de riesgos psicosociales.			
<p>La política de prevención de factores de riesgos psicosociales incluye (se puede considerar el ejemplo de la NOM-035-STPS-2018):</p>				
2	<p>Esta política incluye:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) La prevención de factores de riesgos psicosociales. b) La prevención de violencia laboral. c) La promoción de un entorno organizacional favorable. d) La no interferencia del tiempo de descanso del trabajo al término de la jornada con asuntos laborales. 			

TABLA 2. IDENTIFICACIÓN Y ANÁLISIS DE FACTORES DE RIESGOS PSICOSOCIALES

Id	Medida	SÍ	No	NA
<p>Para la identificación y análisis de factores de riesgos psicosociales se consideran:</p>				
3	Si el centro de trabajo tiene más de 15 trabajadores, identifica y analiza los factores de riesgo psicosocial.			X
4	Condiciones de seguridad, cantidad y ritmo de trabajo.			

TABLA 2. IDENTIFICACIÓN Y ANÁLISIS DE FACTORES DE RIESGOS PSICOSOCIALES (CONTINUACIÓN)

Id	Medida	Sí	No	NA
5	Tiempo destinado al trabajo, su interferencia con las actividades familiares y tiempo libre.			
6	La toma de decisiones.			
7	La capacitación e información para el trabajo.			
8	Las relaciones con sus compañeros de trabajo, su jefe o, en su caso, sus subordinados.			
9	Atención al público (en caso de que corresponda).			X
<p>Si el centro de trabajo cuenta con más de 50 trabajadores además contempla aspectos de:</p>				
10	Condiciones de higiene (prevención de enfermedades).			X
11	Esfuerzo mental.			X
12	Responsabilidades.			X
13	Cambios en el trabajo.			X
14	Retroalimentación sobre su rendimiento, el reconocimiento, sentido de pertenencia y estabilidad en el trabajo.			X
15	Actos de violencia laboral (malos tratos, acoso, hostigamiento).			X

TABLA 2. IDENTIFICACIÓN Y ANÁLISIS DE FACTORES DE RIESGOS PSICOSOCIALES (CONTINUACIÓN)

Id	Medida	SÍ	No	NA
16	Se realiza un análisis de riesgos identificados (Se puede utilizar Guía de referencia II o III de la NOM-035-STPS-2018).			X

TABLA 3. PREVENCIÓN DE LOS FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIAL, VIOLENCIA LABORAL Y PROMOCIÓN DE ENTORNO PSICOSOCIAL

Id	Medida	SÍ	No	NA
<p>Para la prevención de los factores de riesgo psicosocial y la violencia laboral, así como para la promoción del entorno organizacional favorable, los centros de trabajo deben considerar acciones con relación a:</p>				
17	El impulso del apoyo social (afianzar la relación entre los trabajadores, trabajo en equipo, fomentar las actividades culturales y del deporte, etc.).			
18	Dispone de mecanismos seguros y confidenciales para la recepción de quejas por prácticas opuestas al entorno organizacional favorable, para denunciar actos de violencia laboral y para el manejo de datos personales.			
19	Realiza acciones que promuevan el sentido de pertenencia de los trabajadores.			
20	La definición precisa de responsabilidades para los miembros de la organización.			
21	La participación proactiva y comunicación entre sus integrantes.			
22	La distribución adecuada de cargas de trabajo con jornadas laborales regulares conforme a la Ley Federal del Trabajo.			

TABLA 3. PREVENCIÓN DE LOS FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIAL, VIOLENCIA LABORAL Y PROMOCIÓN DE ENTORNO PSICOSOCIAL (CONTINUACIÓN)

Id	Medida	SÍ	No	NA
23	La evaluación y el reconocimiento del desempeño.			
24	La implementación de estrategias de intervención con el objetivo de controlar o eliminar los factores de riesgo psicosociales.			
25	Cuenta con un programa anual de las actividades de vigilancia de la salud mental.			
26	Fomenta hábitos saludables en los trabajadores para disminuir el estrés y aumentar el rendimiento.			
27	Se promueven ambientes laborales libres de adicciones (libres del humo de tabaco, grupos de autoayuda, etc.).			
28	La implementación de pausas y descansos periódicos claramente establecidos.			

TABLA 4. EFECTOS NEGATIVOS DE LOS FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIALES

Id	Medida	SÍ	No	NA
29	Identifica a los trabajadores que fueron sujetos a acontecimientos traumáticos severos durante o con motivo del trabajo y, canalizarlos para su atención (Puede hacer uso de la Guía de Referencia I de la NOM-035-STPS-2018).			

TABLA 4. EFECTOS NEGATIVOS DE LOS FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIALES (Continuación)

Id	Medida	Sí	No	NA
30	Practica exámenes médicos y evaluaciones psicológicas a los trabajadores expuestos a violencia laboral y/o a los factores de riesgo psicosocial, cuando existan signos o síntomas que denoten alguna alteración a su salud y el resultado de la identificación y análisis de los factores de riesgo psicosocial así lo sugiera y/o existan quejas de violencia laboral.			
31	Analiza si las incapacidades temporales para el trabajo o las solicitudes de atención médica en la empresa podrían estar asociadas a factores de riesgo psicosociales en el medio ambiente de trabajo.			
Difusión de información				
32	La empresa difunde la política de prevención de riesgos psicosociales.			
33	Las medidas adoptadas para combatir las prácticas opuestas al entorno organizacional favorable y los actos de violencia laboral.			
34	Las acciones de prevención y de control de los factores de riesgo psicosocial.			
35	Los mecanismos para presentar quejas por prácticas opuestas al entorno organizacional favorable y para denunciar actos de violencia laboral.			
36	Los resultados de la identificación y análisis de los factores de riesgo psicosocial para los centros de trabajo.			

TABLA 4. EFECTOS NEGATIVOS DE LOS FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIALES (CONTINUACIÓN)

Id	Medida	Sí	No	NA
37	Las posibles alteraciones a la salud por la exposición a los factores de riesgo psicosocial.			
Registro de información				
38	Los resultados de la identificación y análisis de los factores de riesgo psicosocial. Para los centros de trabajo con más de 50 trabajadores deberán incluirse los resultados de las evaluaciones del entorno organizacional.			
39	Las medidas de control adoptadas cuando el resultado de la identificación y análisis de los factores de riesgo psicosocial y evaluación del entorno organizacional lo amerite.			X
40	Los nombres de los trabajadores a los que se les practicaron los exámenes o evaluaciones clínicas y que se comprobó la exposición a factores de riesgo psicosocial, a actos de violencia laboral o acontecimientos traumáticos severos, considerando la confidencialidad de los datos personales.			
41	A los resultados de la vigilancia de la salud mental de los trabajadores los cuales se registran en el expediente médico.			

Nota: Exclusivamente los ítems marcados con “X” tienen la opción de No aplica (NA).

Lista de Comprobación 5

Promoción de la salud y el bienestar en los centros de trabajo

TABLA 1. ASPECTOS GENERALES

Id	Medida	SÍ	No	NA
1	La empresa cuenta con un plan de pausas activas (espacios para estiramientos o actividad física durante la jornada laboral) para disminuir el sedentarismo entre las y los trabajadores.			
2	¿La empresa cuenta con mecanismos específicos para la identificación de riesgos a la salud mental que considere el estrés?			
3	¿La empresa cuenta con acciones para promover el bienestar de los trabajadores y fomentar entornos laborales favorables?			
4	La empresa facilita o favorece el rescate de espacios (jardines comunitarios, bici estacionamientos, espacios recreativos, culturales o deportivos).			
5	La empresa cuenta con una política de espacios de trabajo libres de humo de tabaco.			

TABLA 2. ENTORNO SALUDABLE

Id	Medida	SÍ	No	NA
6	La empresa promueve el consumo de agua potable entre las y los trabajadores.			
7	La empresa facilita el consumo de alimentos saludables, mediante comedores laborales que cuenten con un menú equilibrado, acorde a las necesidades de las y los trabajadores, dependiendo del tipo de actividad que se realiza en la empresa (cafetería, comedor o máquinas expendedoras libres de alimentos ultraprocesados).			

TABLA 2. ENTORNO SALUDABLE (CONTINUACIÓN)

Id	Medida	Sí	No	NA
8	El comedor se promociona y es de libre acceso para las y los trabajadores.			
9	La empresa se encuentra libre de venta de productos ultraprocesados dentro de los espacios de trabajo.			
10	La empresa cuenta con espacios habilitados para realizar actividades físicas y/o recreativas para las y los trabajadores que favorezcan alcanzar un peso saludable (reducir el sobrepeso y la obesidad).			
11	¿La empresa cuenta con políticas que favorezcan los espacios saludables (rescate de espacios verdes para jardines, huertos, muros o azoteas)?			
12	¿El centro de trabajo cuenta con información visible sobre la importancia de mantener espacios laborales limpios y seguros?			
13	¿El centro de trabajo cuenta con información visible sobre la importancia de cuidar el medio ambiente?			
14	¿La empresa realiza actividades en favor del medio ambiente? (promoción de la importancia del reciclado, ahorro de energías, consumo racional de agua, etc.)			
15	¿El centro de trabajo cuenta con al menos un biciestacionamiento en buenas condiciones?			
16	Su organización cuenta con promotores de salud y bienestar (Programa de Promotores de Ambientes Laborales Saludables IMSS).			

TABLA 3. PROGRAMAS DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y BIENESTAR

Id	Medida	Sí	No	NA
17	La empresa cuenta con programas para favorecer la adopción de hábitos saludables para las y los trabajadores, como por ejemplo ayuda para dejar de fumar, disminuir el sedentarismo o promover el consumo de agua potable.			
18	Cuenta con un proceso de referencia a su unidad médica de atención y seguimiento para aquellos trabajadores identificados con alguna (s) enfermedad (es) crónicas no transmisibles (prediabetes, diabetes, hipertensión, sobrepeso, obesidad, depresión, ansiedad, lumbalgia, cáncer de mama, cáncer cervicouterino).			
19	La empresa cuenta con acciones que aborden el manejo del estrés entre las y los trabajadores y gerentes, como salas de manejo de estrés, cursos o talleres.			
20	La empresa cuenta con acciones que promuevan la conciliación de la vida personal con la laboral.			
21	La empresa realiza acciones que promuevan el desarrollo personal de los trabajadores (actividades para fomentar el desarrollo personal, habilidades para la vida y relaciones interpersonales).			
22	La empresa conoce los programas que la Coordinación de Bienestar Social del Instituto Mexicano del Seguro Social oferta para mejorar la salud y calidad de vida de sus trabajadores.			
23	La empresa conoce y difunde a sus trabajadores el aplicativo ChKT en línea (App digital IMSS) para la detección oportuna de padecimientos.			

TABLA 3. PROGRAMAS DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y BIENESTAR (CONTINUACIÓN)

Id	Medida	SÍ	No	NA
24	Cuenta con un programa para reincorporar o atender a personas que viven con alguna discapacidad, ya sea por accidentes, enfermedades laborales o por enfermedades no laborales.			
25	La empresa cuenta con intervenciones encaminadas a desalentar el consumo de alcohol y otras sustancias psicoactivas.			

TABLA 4. SALA DE LACTANCIA Y PROMOCIÓN DE LACTANCIA MATERNA

Id	Medida	SÍ	No	NA
26	La empresa cuenta con facilidades para el amamantamiento o extracción de leche y su mantenimiento durante la jornada laboral. (flexibilidad de horario y espacio físico).			
27	La empresa posibilita el acceso a guarderías cercanas a/o en el centro de trabajo.			
28	La empresa cuenta con la posibilidad de trabajo de tiempo parcial o completo desde domicilio para las madres en el primer año de vida de su hijo.			
29	El centro de trabajo cuenta con un espacio exclusivo para la lactancia materna dentro de la unidad de trabajo, que cumple con los elementos mínimos de acuerdo con la "Guía de Lactancia Materna" de la Secretaría de Salud.			

TABLA 5. AMBIENTES ARMÓNICOS

Id	Medida	Sí	No	NA
30	¿La empresa cuenta con los medios para denunciar cualquier tipo de discriminación, maltrato, hostigamiento, moobing o violencia laboral?			
31	¿La empresa organiza actividades de integración para las y los trabajadores, al menos una vez al mes? Por ejemplo: reuniones con actividades recreativas dentro y fuera de la empresa, talleres que fomenten la cultura empresarial, o cursos de capacitación y actualización.			
32	¿La empresa organiza actividades con intervenciones encaminadas a mejorar la comunicación y las relaciones interpersonales en el entorno laboral? Por ejemplo: juegos de roles, ciclos de mejora, o grupos de sensibilización.			