

# **Hand Protection – Handle with Care Meeting Kit – Spanish**



## **QUÉ ESTÁ EN RIESGO**

Junto a nuestros ojos, nuestras manos son probablemente la parte más importante de nuestro cuerpo a la hora de realizar nuestro trabajo. Sin embargo, muchas de las cosas que hacemos con las manos se hacen sin ellas. Van a cualquier sitio que se las mande y sólo actúan tan sabiamente como la persona a la que pertenecen; así que antes de usar las manos piense en su seguridad.

### **TIPOS COMUNES DE LESIONES EN LAS MANOS:**

1. Las lesiones traumáticas suelen producirse por el uso descuidado de maquinaria o herramientas. Las manos y los dedos quedan atrapados, pellizcados o aplastados en cadenas, ruedas, rodillos o engranajes. Se pinchan, desgarran o cortan con herramientas de púas o dentadas y bordes que cizallan o cortan.
2. Las lesiones por contacto se producen por el contacto con disolventes, ácidos, soluciones de limpieza y líquidos inflamables y otras sustancias que pueden causar quemaduras o lesionar los tejidos.
3. Las lesiones por movimientos repetitivos se producen cuando las tareas requieren movimientos repetidos y rápidos de las manos durante largos períodos de tiempo.

## **CUÁL ES EL PELIGRO**

### **RIESGOS DE LESIONES EN LAS MANOS**

- Pinchazos, cortes o laceraciones causados por el contacto con bordes afilados, puntiagudos o dentados de equipos, herramientas o materiales.
- Aplastamientos, fracturas o amputaciones causados por el contacto con martillos, tapas de alcantarilla, engranajes, correas, ruedas y rodillos, objetos que caen.
- Anillos, guantes o ropa que se enganchan y ponen la mano en peligro.
- Distensiones, esguinces y otras lesiones musculoesqueléticas causadas por el uso de una herramienta inadecuada para el trabajo, o demasiado grande, pequeña o pesada para la mano.
- Quemaduras causadas por el contacto directo con una superficie caliente o un producto químico.
- Erupciones cutáneas y otros trastornos de la piel causados por el contacto directo con sustancias químicas presentes en productos y materiales.

# COMO PROTEGERSE

## Prevención de lesiones en las manos

No existe un único guante que proteja de todos los riesgos. La elección de los guantes debe basarse en los riesgos presentes, la tarea, las condiciones de trabajo y la duración del uso. No utilice guantes rotos o dañados. Inspeccione los guantes antes de cada uso.

Elija guantes diseñados para proteger contra los riesgos específicos del trabajo que se realiza. Los tipos van desde los guantes de trabajo de lona comunes hasta los guantes altamente especializados utilizados en industrias específicas. Los guantes de goma, vinilo o neopreno se utilizan para manipular combustibles, lubricantes, ácidos, productos de limpieza y hormigón. Guantes de cuero o cuero reforzado con costuras metálicas útiles para manipular materiales ásperos o abrasivos. Guantes con palma de goma de punto flexible para agarre, comodidad y uso general.

- Sea consciente de las tareas, equipos y materiales del trabajo que pueden crear un riesgo de lesión en las manos o poner su piel en contacto con un producto químico, y conozca las medidas que deben tomarse para evitar exposiciones y lesiones.
- Mantente siempre alerta y concentrado en mantener tus manos seguras, no sólo al comienzo del trabajo o de una tarea.
- No acerque las manos ni los dedos a las piezas móviles de una herramienta o equipo eléctrico. Asegúrese de que la maquinaria, los equipos y las herramientas eléctricas están completamente apagados antes de intentar sustituir, limpiar o reparar piezas. Siga los procedimientos de bloqueo y etiquetado.
- Identifique los dispositivos de seguridad de las herramientas y equipos antes de utilizarlos, como los interruptores de desconexión de emergencia.
- Mantenga las manos y los dedos alejados de bordes afilados (cuchillas, clavos salientes, etc.). No corte nunca hacia sí mismo.
- Seleccione herramientas manuales que sean ergonómicas para su mano, del tamaño adecuado, poco pesadas y como agarre.
- Utilice guantes que se ajusten a su mano y sean adecuados para el trabajo que se va a realizar.
- No lleve anillos, otras joyas o prendas sueltas que puedan engancharse en un objeto en movimiento.

## PREVENCIÓN GENÉRICA DE LAS LESIONES EN LAS MANOS

Existen varias prácticas que los empresarios y los trabajadores pueden aplicar para reducir el riesgo de lesiones en las manos: controles técnicos, controles administrativos y equipos de protección individual (EPI).

**Los controles técnicos** reducen los riesgos mediante el uso de equipos que incorporan medidas para proteger al trabajador, y son siempre la forma preferida de reducir los riesgos en el lugar de trabajo. Algunos tipos comunes de controles técnicos son los resguardos de seguridad, los dispositivos eléctricos limitadores de proximidad, los dispositivos de parada de emergencia y las herramientas ergonómicas.

**Los controles administrativos** son procedimientos establecidos por la dirección y resultan útiles cuando los controles técnicos no pueden aplicarse o no pueden por sí solos reducir eficazmente el riesgo. La formación en seguridad en el lugar de trabajo, las normas de bloqueo y etiquetado, las señales de advertencia, la sustitución de productos y la atención a los principios ergonómicos son formas de controles administrativos.

**Los equipos de protección personal (EPP)** se utilizan para minimizar los riesgos cuando los controles técnicos y administrativos no son factibles o suficientes. El EPP utilizado para proteger las manos son los guantes.

## **RESUMEN DE LAS MEJORES PRÁCTICAS DE PREVENCIÓN DE LESIONES EN LAS MANOS**

- Realice una evaluación de riesgos.
- Siga el manual del usuario y las etiquetas del producto.
- Utilice guantes adecuados (tipo, tamaño y forma) y EPP o crema de barrera.
- Evite el uso de anillos en los dedos y adornos como pulseras o relojes.
- Cambie el agarre, la posición o el movimiento de las manos. Deje descansar las manos.
- Utilice en todo momento las protecciones de las máquinas y los dispositivos de seguridad, etc.
- Bloquee y apague los equipos y máquinas que no estén en uso.
- Lávese las manos cuando entre en contacto con productos químicos corrosivos o según proceda.
- Piense bien cada trabajo antes de empezar.
- Siga las normas de seguridad.
- Evite los atajos.
- Si se produce un accidente, busque tratamiento rápidamente.
- Informe de las lesiones a su supervisor.

## **CONCLUSIÓN**

Las lesiones en las manos son caras y trágicas. Según el Consejo Nacional de Seguridad, una lesión en la mano puede costar entre 540 y 26.000 dólares. Las lesiones en las manos son el segundo tipo más común de lesiones en el lugar de trabajo, por lo que también tienen un gran impacto en las reclamaciones de indemnización de los trabajadores.