

# Hand Safety Meeting Kit – Spanish



## QUÉ ESTÁ EN RIESGO

### SEGURIDAD DE LAS MANOS

Protegerse los dedos y las manos es importante para el trabajo y la calidad de vida. Las lesiones en las manos relacionadas con el trabajo son una de las principales razones por las que los trabajadores acaban en urgencias y faltan al trabajo. Nuestras manos son una de nuestras herramientas más importantes. Son precisas e increíblemente versátiles. También son bastante vulnerables. Al estar en el centro de todo el trabajo que realizamos, nuestras manos corren un alto riesgo de sufrir lesiones.

## CUÁL ES EL PELIGRO

### Los 10 mayores peligros para las manos

- Puntos de pellizco. Un punto de pellizco es cualquier punto en el que las manos y los dedos pueden quedar atrapados y pellizcarse, como dos objetos o las piezas móviles de una máquina.
- Objetos afilados. Introducen una serie de peligros, como laceraciones, pinchazos e incluso amputaciones.
- Tropezones y caídas. Estos incidentes pueden lesionar cualquier parte del cuerpo, las manos son especialmente vulnerables ya que instintivamente las extendemos para bracear ante el impacto de la caída.
- Lesiones por esfuerzo repetitivo. El síndrome del túnel carpiano es la lesión por esfuerzo repetitivo más frecuente, y afecta a más de 8 millones de personas en Estados Unidos. Los síntomas pasan de una ligera molestia a un dolor intenso y, finalmente, a la incapacidad para utilizar las manos.
- Peligros en la línea de fuego. Estos accidentes pueden ser leves, como golpearse el pulgar con un martillo, o mucho más graves, como quedar atrapado y aplastado por un par de rodillos.
- Equipo defectuoso. Las herramientas y equipos defectuosos pueden causar lesiones graves y dolorosas.
- Peligros de los equipos giratorios/en movimiento. Quedar atrapado en una de estas máquinas puede costar la vida a un trabajador. Los accidentes mortales relacionados con estos equipos pueden empezar con algo aparentemente inocuo, como que un manguito toque una pieza móvil y arrastre a alguien.
- Frío extremo. El frío extremo es un peligro al que se enfrentan quienes trabajan al aire libre, en lugares de trabajo con aislamiento deficiente o en instalaciones frigoríficas como grandes congeladores. En estas condiciones, las extremidades, incluidos los dedos y las manos, son vulnerables a la congelación, con la consiguiente pérdida de sensibilidad en la zona afectada y posibles daños

- permanentes en los tejidos.
- Peligros químicos. Los trabajadores de todos los sectores manipulan sustancias químicas que pueden dañar sus manos. Dependiendo de la sustancia concreta, la exposición puede provocar irritación, quemaduras u otro tipo de lesiones.
- Negligencia. La distracción y la pérdida de concentración pueden dar lugar a un comportamiento negligente.

## COMO PROTEGERSE

### PREVENCIÓN – CINCO MANERAS

**1. Utilice EPP.** El uso de guantes no es negociable cuando se trata de la seguridad de las manos. La mayoría de las lesiones en las manos pueden prevenirse con los guantes adecuados. Algunos guantes evitan las lesiones por impacto, otros protegen de las laceraciones y otros protegen de las quemaduras químicas. Conozca sus guantes y el nivel de protección que ofrecen. Proporcione a su personal los tipos de guantes que necesita.

**Los guantes deben ajustarse bien.** Una queja habitual de los trabajadores es que los guantes resultan incómodos y merman la destreza. Unos guantes mal ajustados pueden provocar más riesgos de los que evitan. Asegúrese de que los guantes se ajustan bien y no impiden el movimiento.

**2. Utilice equipos y herramientas seguros y en buen estado.** Asegurarse de que sus trabajadores disponen de los equipos más seguros y de que siempre están en buen estado de funcionamiento reducirá en gran medida los riesgos de lesiones.

**Establezca un programa de mantenimiento de equipos y herramientas.** Y compruebe periódicamente si existen opciones más seguras para las herramientas y equipos que utilizan actualmente sus empleados. Manténgase al día de las innovaciones en diseño y materiales para asegurarse de que sus trabajadores tienen acceso a los artículos más seguros del mercado.

**3. Estire, fortalezca y vaya ergo.** Muchos trabajadores tienen que realizar el mismo tipo de movimientos repetidamente, y las lesiones por sobrecarga son frecuentes en el lugar de trabajo. Para evitar este tipo de lesiones, los trabajadores deben asegurarse de no sobrecargar sus manos, muñecas y antebrazos día tras día.

**4. Sea consciente.** La concienciación es un componente clave de la seguridad laboral en general. Los trabajadores deben ser conscientes de los peligros reales y potenciales que les rodean. Esto significa no pasar tiempo frente a pantallas, auriculares o llamadas telefónicas mientras se realiza el trabajo.

**5. Tómese su tiempo, prepárese.** Antes de embarcarse en cualquier tarea, sus trabajadores deben asegurarse de que la zona es segura y está despejada, y de que están siguiendo todas las precauciones y protocolos.

### MEJORES PRÁCTICAS DE SEGURIDAD EN EL TRABAJO CON LAS MANOS

- Utilice herramientas para retirar las manos de la línea de fuego cuando realice una tarea que pueda provocar lesiones en las manos o los dedos. El uso de herramientas como palos de empuje cuando se utiliza una sierra de mesa es un ejemplo.
- Evite utilizar cuchillos de hoja abierta fija. Utilice siempre un cuchillo de seguridad que limite la cantidad de hoja que queda expuesta y que tenga un dispositivo de seguridad que pueda retraer la hoja cuando se deja de presionar el mango.
- No ponga nunca la mano en una zona en la que no pueda verla.
- Lleve siempre los guantes adecuados para la tarea que esté realizando.
- Nunca trabaje en un equipo que esté bajo tensión. Bloquee y etiquete el equipo para asegurarse de que no se producirá un arranque involuntario mientras esté

trabajando en ese equipo.

## **LO QUE DEBEN Y NO DEBEN HACER LOS TRABAJADORES EN MATERIA DE SEGURIDAD DE LAS MANOS**

### **Hacer:**

- Preste atención a dónde coloca ambas manos en todo momento, especialmente cuando trabaje con maquinaria.
- Utilice guantes adecuados para protegerse de riesgos específicos.
- Utilice la herramienta adecuada para cada trabajo, y sepa cómo utilizar las herramientas de forma segura, especialmente las eléctricas.
- Estire las manos y los dedos de vez en cuando para dar a los músculos y tendones tensos y cansados la oportunidad de relajarse.
- Protégete las manos cuando trabajes con productos químicos, sustancias calientes u objetos afilados.

### **No Hacer:**

- No utilices las manos para introducir material en las máquinas.
- No lledes guantes, joyas o mangas largas cerca de maquinaria giratoria.
- No utilices las manos para barrer virutas de madera, virutas de metal, vidrio u otros objetos punzantes.
- No utilice disolventes fuertes ni gasolina para limpiarse las manos.
- No maneje maquinaria ni herramientas eléctricas bajo los efectos del alcohol o las drogas, incluso algunos medicamentos recetados.

## **CONCLUSIÓN**

Mantener las manos sanas y sin lesiones es sencillo. Requiere una atención constante a los protocolos, pero considere la gran recompensa: Los trabajadores mantienen las manos sanas y evitan lesiones dolorosas y frustrantes.