Head, Eye, Hand, and Foot Safety Personal Protective Equipment – Spanish

PROTECCIÓN DE LAS MANOS

Nuestras manos nos ayudan a realizar muchas tareas durante el día laboral. Dado que muchas de las cosas que hacemos con las manos se realizan rápidamente, y con muy poco tiempo para pensar, es importante trabajar de manera segura para evitar lesiones.

He aquí los tipos más frecuentes de lesiones en las manos y lo que usted puede hacer para prevenirlas:

Las lesiones por contacto resultan del contacto con solventes, ácidos, soluciones de limpieza, líquidos inflamables y sustancias que pueden causar quemaduras o lesionar los tejidos. Protéjase contra estas lesiones leyendo las etiquetas de los productos, usando guantes de protección apropiados y lavándose las manos frecuentemente durante el día de trabajo. No toque superficies ni objetos no previstos con guantes contaminados.

Las lesiones por movimiento repetitivos ocurren cuando las tareas requieren movimientos manuales, rápidos y repetidos durante períodos prolongados. Las tareas de manufactura, ensamblaje o el trabajo con computadoras puede provocar este tipo de lesión.

Reduzca los casos de lesiones por movimientos repetitivos cambiando la empuñadura que usted aplica al manipular diferentes artículos. Además, cambie la posición física de sus manos y alterne el movimiento de la mano al ir avanzando con su trabajo. Seleccione herramientas que sean fáciles y seguras de usar. No realice movimientos repetitivos que sean poco naturales o difíciles.

Las lesiones traumáticas a menudo ocurren por el uso descuidado de maquinaria o herramientas. Sus manos y sus dedos pueden quedar atrapados, pinchados o aplastados en las cadenas, ruedas, rodillos o engranajes de una máquina. Las sierras tronzadoras, las cizallas para metal y las amoladoras también pueden causar cortaduras en las manos y los dedos, lesiones graves o incluso amputaciones.

Para evitar lesiones traumáticas a las manos y a los dedos, tome precauciones de seguridad y use máscaras, guardas de seguridad, guantes o candados de seguridad al trabajar con la maquinaria. Es importante también asegurarse de que la joyería, la ropa suelta o el cabello largo no queden enredados en ninguna pieza en movimiento. El cabello largo deberá amarrarse hacia atrás o en un moño. Se debe evitar el uso de ropa holgada al trabajar cerca de maquinarias con piezas móviles.

Usted puede ayudar a protegerse contra las lesiones de las manos recordando las

siguientes normas de seguridad básicas:

- **reconocer los peligros antes de comenzar el trabajo**
- **analizar detenidamente cada trabajo antes de comenzar**
- **cumplir todas las normas de seguridad**
- **evitar tomar atajos**
- **si ocurre un accidente buscar tratamiento oportuno**
- **reportar las lesiones a su supervisor a la brevedad posible**

En muchos casos, las lesiones pueden ser permanentes pero estas pueden reducirse o incluso eliminarse si se toman las precauciones adecuadas para protegerse contra ellas.

PROTECCIÓN DE LOS OJOS

En un abrir y cerrar de ojos, un accidente puede lesionar o incluso dejarle ciego si usted no lleva puestas los lentes protectores apropiadas. Sin embargo, el tipo de protección ocular como los anteojos de seguridad, las gafas de seguridad, las máscaras o los cascos de protección deben también cumplir los requisitos de la Occupational Safety and Health Administration (OSHA) y del American National Standards Institute (ANSI).

En sitios de trabajo peligrosos, los anteojos de uso cotidiano pueden usarse únicamente en combinación con protección de cubierta de ojos adicional aprobada por ANSI.

Los letreros que indican que se requiere el uso de protección ocular deben colocarse en todas las áreas que requieren protección ocular de calidad industrial; cualquier persona que trabaje en estas áreas deberá siempre usar la protección ocular apropiada.

Las lesiones oculares pueden reducirse o eliminarse cuando usted recibe capacitación para reconocer los riesgos y se le exige que use la protección ocular correcta en el trabajo.

A continuación se indican algunas de las causas de lesiones oculares:

Salpicaduras de sustancias químicas causadas por solventes, pinturas, líquidos calientes u otras soluciones peligrosas pueden causar daño ocular grave. Si sus ojos son expuestos a salpicaduras químicas, vaya inmediatamente a la regadera de emergencia o fuente de agua más cercana; mire directamente hacia el chorro de agua; mantenga abiertos sus párpados con los dedos y enjuáguese los ojos durante al menos 15 minutos.

Quemaduras por luz pueden ser causadas por exposición a soldadura, rayos láser o a otras fuentes de luz radiante. El efecto quizá no se sienta sino hasta horas más tarde cuando los ojos comienzan a sentirse arenosos y sensibles a la luz. Puede ocurrir también enrojecimiento o hinchazón. En el caso de una quemadura por luz, mantenga sus ojos cerrados mientras espera asistencia médica.

Inflamación debida a topetazos y golpes a los ojos puede minimizarse con la aplicación de una compresa de agua fría durante 15 minutos. Esto ayudará también a reducir el dolor y la hinchazón.

Cortaduras que ocurran en los ojos o alrededor de estos deben vendarse sin apretar. No mueva los ojos hasta que un médico los haya tratado. Nunca frote, presione ni lave la cortadura; esto puede causar daños adicionales.

Partículas extrañas como el polvo, la suciedad, el metal, las virutas de madera e incluso una pestaña pueden causar daños al ojo. Estas partículas pueden llegar hasta los ojos lanzadas por el viento o debido a actividades como desportillar, esmerilar, aserrar, cepillar, martillar o pueden provenir de herramientas eléctricas, equipo o

maquinaria. Enjuague el ojo para extraer el objeto extraño. Nunca se frote ni trate de retirar objetos incrustados en el ojo sin contar con atención médica ya que esto puede causar daño adicional.

PROTECCIÓN DE LOS PIES

Usted puede estar expuesto a una diversidad de condiciones de riesgo en el trabajo, entre las que se incluyen superficies resbaladizas, peligros a subirse a sitios elevados y operaro trabajar cerca de equipo pesado y maquinaria. Estas condiciones de trabajo variables a menudo requieren diferentes tipos de calzado de seguridad para proteger sus pies contra lesiones.

Al seleccionar el calzado de seguridad correcto, seleccione el calzado legalmente aprobado o botas necesarias para la

actividad laboral. Algunas situaciones pueden requerir el uso de botas o zapatos con puntera metálica para proporcionar protección adicional contra objetos que puedan caer sobre los pies. En otros casos quizá necesite usar calzado que sea resistente a los resbalones, impermeable o incluso que proteja contra corrientes eléctricas.

PROTECCIÓN DE LA CABEZA

Usar un casco de seguridad es la primera línea de defensa para prevenir lesiones en la cabeza en el sitio de trabajo. Un casco de seguridad puede proteger su cabeza contra riesgos de caída de material y protegerle contra recibir topetazos accidentales o rasguños.

El casco ayudará a amortiguar cualquier golpe a la cabeza y resistirá desviando el golpe para distribuir el impacto en un área más grande. Asegúrese de que el casco quede

correctamente ajustado para que le proporcione el máximo confort y protección.

Elija el casco más adecuado para el trabajo a realizar y use solamente cascos de uso aprobado y fabricados de acuerdo con las normativas aplicables. Estos están diseñados para brindarle la máxima protección a su cabeza.

Es importante que las badanas y las correas de suspensión queden debidamente ajustadas. La luz solar y el calor pueden también deteriorar las badanas y las correas de ajuste, así que no deje su casco en la repisa trasera de su vehículo. No deje caer su casco, no lo tire, ni perfore agujeros en él. Inspeccione su casco diariamente para verificar que no tenga grietas ni defectos superficiales y que las correas no estén raídas ni rotas.

“Este boletín es para fines informativos únicamente. No debe ser utilizado como base para diagnósticos o tratamientos médicos”.