



Evitando las Lesiones a los Dedos, las Manos, y las Muñecas

HS05-029B (9-05)

Soporte de adiestramiento de 5 minutos

Ya sean las manos de un operador de máquina, un técnico de laboratorio, o un asistente de oficina—las manos de un trabajador son una de sus “herramientas” más importantes utilizadas en el trabajo. Sin embargo, cada año más de un cuarto de millón de personas sufren lesiones serias (y a veces discapacitantes) a las manos. Con el reconocer los peligros para las manos, el seguir consejos establecidos de seguridad, y el usar cubiertas protectoras, guantes, y otro equipo de protección personal, los empleadores y los trabajadores pueden salvar las manos de lesiones y discapacidad.

Reconociendo los Peligros para las Manos

Una de las causas más serias, y al mismo tiempo más comunes, de lesiones a las manos es el usar maquinaria o equipo defectuoso o sin protección. El no usar palancas, cubiertas, e interruptores de emergencia, o el no seguir los procedimientos correctos de cierre/etiquetado cuentan entre los principales peligros industriales para las manos. El usar joyería, guantes, o ropa suelta cerca de piezas en movimiento también puede llevar a lesiones. Los químicos, los corrosivos, y otras sustancias irritantes pueden causar quemaduras e inflamación de la piel a menos que se use la protección correcta para las manos. Las extremas temperaturas y los peligros eléctricos son otras causas comunes de lesiones a las manos. Adicionalmente, los movimientos repetitivos constantes (tal como se encuentra en trabajos de ensamble o en la pintura) pueden causar tensión indebida en las muñecas y las manos a menos que se tomen medidas de protección.

Eliminando y Controlando los Peligros para las Manos y las Muñecas

Al planear el día laboral, los empleadores y los trabajadores deben utilizar el proceso de Análisis de Seguridad del Trabajo (JSA, por sus siglas en inglés) para identificar los peligros de cada fase individual del trabajo. La posición de las manos y los dedos es la causa número uno de lesiones a las manos. La comunicación y el trabajo en equipo son dos áreas muy importantes en reconocer y eliminar los peligros del trabajo. Durante el proceso de JSA, asegúrese de que todo el mundo esté enterado e informado sobre todos los peligros y riesgos asociados con el trabajo en camino. El tomar el tiempo para identificar peligros puede eliminar la mayoría de los riesgos potenciales para lesiones a las manos. La lista siguiente proporciona consejos para la



Fotografía cortesía de la Universidad de Wisconsin-Milwaukee, Departamento de Salud Ambiental, Seguridad, y Administración de Riesgos/David Melitz

seguridad de las manos que pueden ayudar a proteger las manos de lesiones y discapacidad.

- Esté alerta de peligros a las manos *antes* de que suceda un accidente.
- Use herramientas de mano, no use la MANO como HERRAMIENTA.
- Ejecute un JSA para identificar los peligros asociados a las manos.
- Esté alerta a posibles puntos de pellizco sin cubiertas.
- Use palancas, cubiertas, y otros mecanismos de protección cuando sea apropiado. No quite cubiertas.
- Quite cualquier joya tal como collares, anillos, aretes, y relojes. Las joyas no deben usarse dentro del alcance de la mano de maquinaria en operación o rotatoria, herramientas, o áreas de interruptores eléctricos.
- Esté alerta de la posición correcta del cuerpo al trabajar alrededor de equipo estacionario o en movimiento.
- Al trabajar con químicos, lea las Hojas de Datos sobre Seguridad de Material para reconocer los peligros.
- Use el equipo de protección personal (PPE, por sus siglas en inglés) correcto y posicione su cuerpo a una distancia segura de los químicos mientras trabaja con ellos.

- No use ropa suelta, tal como camisas y mangas sin abrochar, faldones de camisas sueltos, corbatas, y pantalones con las piernas de cierre abiertas mientras trabaja.
- Inspeccione el equipo y la maquinaria antes y después del trabajo para asegurar que esté en buenas condiciones de funcionamiento.
- Al trabajar con maquinaria, utilice las cubiertas correctas con el equipo en movimiento. Siempre reemplazca las cubiertas cuando cualquier trabajo de mantenimiento esté completo.
- Cuando se necesite mantenimiento en general o reparaciones, siempre use procedimientos correctos de cierre/etiquetado específicas a su área de trabajo. Asegure informar a todos los trabajadores afectados.
- Siempre use el PPE correcto para las manos y que esté asociado con el trabajo. Por ejemplo, use guantes de hule al mezclar químicos, guantes aisladores para cualquier trabajo eléctrico siendo ejecutado, guantes de tela metálica al hacer cortes, y guantes de tela o lona durante trabajos diarios normales. Al usar guantes, asegúrese de que estén bien ajustados y que sean de la clasificación correcta para el trabajo específico.
- Utilice cepillos para limpiar escombros.
- Seleccione las herramientas diseñadas para mantener rectas las muñecas ayudando así a evitar problemas de exceso de uso/movimientos repetitivos.

Escogiendo el Guante Correcto

Existen varias maneras por las cuales los dedos y las manos pueden ser lesionadas, pero el uso de equipo de protección personal (tal como la clase correcta de guantes) puede proporcionar protección contra muchos peligros. Para proporcionar la protección adecuada, los guantes deben:

- ser apropiados al trabajo,
- estar bien ajustados, y
- ser cómodos.

Escogiendo el tamaño correcto de guante evitará que el guante en sí llegue a ser un peligro. Al llegar los guantes a estar desgastados, rotos, o contaminados, deben de ser eliminados y reemplazados.

Recuerde estar alerta, seguir los procedimientos, y “nunca poner las manos en un lugar donde no puede ver.”

Para más información sobre el Análisis de Seguridad del Trabajo (JSA, por sus siglas en inglés) refiérase a las siguientes publicaciones del Departamento de Seguros de Texas, División de Compensación para Trabajadores disponibles en www.tdi.state.tx.us bajo “Safety Resources.

- Job Safety Analysis STP
- Job Safety Analysis and Task Training

Recuerde poner en práctica la seguridad. No la aprenda por accidente.

Esta Tome 5 fue publicada con información de la Compañía de Producción BP, la Administración de Seguridad y Salud Ocupacional, y el Departamento de Seguros de Texas, División de Compensación para Trabajadores (TDI/DWC)