Hand Safety and Injury Prevention Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Charla sobre la seguridad de las manos y la prevención de lesiones

Utilizamos las manos para prácticamente todas las tareas que realizamos en el trabajo. Mantener nuestras manos y dedos fuera de peligro en el trabajo es fundamental. Una lesión grave en las manos o los dedos de una persona tiene un enorme impacto negativo en su capacidad de trabajo y en su calidad de vida en general. Aunque los guantes son la forma más común de EPP en el lugar de trabajo, las lesiones en las manos siguen siendo el segundo tipo de lesión en el trabajo.

CUÁL ES EL PELIGRO

La causa más común de las lesiones en las manos en el lugar de trabajo hoy en día es el error humano. Así es… no la falta de cobertura de protección personal para las manos, ni las máquinas defectuosas, ni los problemas ambientales. Son los propios errores personales.

Incluso los trabajadores más cualificados y experimentados son susceptibles de sufrir lesiones laborales relacionadas con las manos. Los errores humanos no significan que no podamos realizar el trabajo, pero sí que tenemos tendencia a ser complacientes y a distraernos mientras trabajamos. La complacencia y la distracción son hábitos peligrosos que conducen a numerosas lesiones laborales cada año.

TIPO DE PREVENCIÓN DE LESIONES EN LAS MANOS EN QUE DEBE CENTRARSE

Las lesiones más comunes en las manos son las laceraciones y los pinchazos. Suelen ser lesiones causadas por herramientas cortantes.

Otras lesiones comunes en manos y dedos a las que hay que prestar atención son:

- Golpes, pellizcos, aplastamientos
- Uso excesivo
- Avulsiones y desprendimientos
- Abrasiones y quemaduras
- Impactos por tropiezos y caídas

COMO PROTEGERSE

PROTECCIÓN

Hay un sinfín de formas de proteger las manos en el lugar de trabajo.

- **Utilice equipos de protección individual (EPP)**

El uso de equipos de protección individual **(EPP)** es una buena manera de mantenerse seguro en el trabajo. Para proteger las manos en el trabajo, es necesario usar guantes adecuados.

- **Resistentes al calor:** Estos guantes proporcionan protección contra las quemaduras y las superficies inflamables.
- **Resistentes a los cortes:** Se utilizan habitualmente cuando se trabaja con cuchillos. Evitan los pinchazos y cortes en las manos.
- **No conductores:** Los electricistas utilizan guantes no conductores más gruesos para protegerse de la electricidad de baja tensión.
- **Guantes químicos:** Estos guantes proporcionan la protección necesaria contra disolventes, ácidos, aceites y materiales cáusticos. El neopreno, el nitrilo, el látex y el vinilo son

ejemplos de materiales que ofrecen protección química.

- **Aplicar controles técnicos**

Los controles técnicos son otra forma de garantizar la seguridad en entornos de trabajo de alto riesgo. A menudo, se colocan protecciones físicas de seguridad. Éstos se incorporan a las máquinas con el objetivo de proteger las manos del trabajador de puntos de pellizco, piezas giratorias y objetos afilados. Además, los controles de ingeniería ergonómicos creados por el hombre están diseñados para reducir la tensión en las muñecas, los dedos y las manos.

Además, los controles de ingeniería son importantes cuando se trata de la seguridad de las manos en el lugar de trabajo. Los sensores, los haces de luz y los interruptores son perfectos para garantizar que las manos de un trabajador no estén cerca de equipos peligrosos.

- **Utilice los controles administrativos**

Los controles administrativos resultan útiles cuando es imposible aplicar con seguridad los controles de ingeniería. Es vital que introduzca en su equipo una formación adecuada para la prevención de lesiones en las manos. Algunos ejemplos de controles administrativos son:

- Formación en seguridad
- Señales de advertencia
- Normas de bloqueo y etiquetado
- Sustitución de productos
- Diseño con principios ergonómicos

- **Formación sólida en materia de seguridad**

Asegurarse de que los empleados reciben una formación adecuada y completa en lo que respecta a la protección de sus manos es crucial. Además, es imprescindible disponer de materiales de campaña de prevención de lesiones en manos y dedos para sus trabajadores.

PRÁCTICAS DE TRABAJO SEGURAS

- 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 de seguridad para las manos, como los palos de empuje, cuando se utiliza una sierra de mesa, es un ejemplo que aleja las manos de la línea de fuego.
- Evite utilizar cuchillos de hoja abierta fija. Existen cuchillos de seguridad que limitan la longitud de la hoja expuesta. También tienen un dispositivo de seguridad que retrae la hoja cuando se deja de presionar el mango o el interruptor que controla la hoja.
- Nunca ponga la mano en una zona donde no pueda verla.
- Lleve siempre los guantes adecuados para cualquier tarea que esté realizando. Comprenda las limitaciones de sus guantes y para qué tareas de trabajo son apropiados.
- No trabaje nunca en un equipo energizado. Bloquee y etiquete el equipo para asegurarse de que no se produzca un arranque involuntario mientras trabaja en él.

CONCLUSIÓN

La próxima vez que realice una tarea sencilla en casa, como poner la mesa para cenar, prepararse por la mañana o limpiar, intente realizarla con uno o dos dedos menos. Parece un ejercicio tonto, pero esto puede ayudar a poner en perspectiva lo difícil que sería completar las tareas sin algunos de nuestros dedos. Es fácil dar por sentada nuestra salud y nuestras habilidades cuando las hemos tenido durante tanto tiempo.