Landscaping – Working with Hand Tools Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Estamos hablando de las cosas cotidianas, ¿verdad? Podadoras, palas, rastrillos… puede que no den tanto miedo como una motosierra, pero créeme, puedes hacerte daño con bastante facilidad si no tienes cuidado. Un resbalón con la podadora y tendrás un corte feo. ¿Tanto cavar y agacharte con la pala? La espalda y los hombros pueden empezar a chirriar de verdad al cabo de un rato. Y no me hagas hablar de las ampollas que se forman al agarrar las herramientas todo el día.

Y no se trata sólo de lesiones repentinas. Hacer los mismos movimientos una y otra vez puede desgastar tu cuerpo a largo plazo. Además, en el jardín hay espinas, plantas potencialmente venenosas y todo tipo de bichos esperando para atacarte. Así que, aunque sean «sólo» herramientas de mano, tienes que respetarlas y saber cómo utilizarlas; de lo contrario, te enfrentarás a dolores, bajas laborales y a sentirte miserable.

CUÁL ES EL PELIGRO

Analicemos los peligros potenciales cuando utilizamos herramientas manuales en jardinería. Puede que piense que son inofensivas, pero sin duda pueden causar algunos problemas si no prestamos atención.

- **Riesgo de Laceraciones y Heridas Punzantes:** Las herramientas con bordes o puntas afiladas, como podadoras, tijeras, palas (bordes) y rastrillos (púas), pueden provocar fácilmente cortes y pinchazos si se manejan mal o si se produce un resbalón durante su uso.
- **Posibilidad de Distensiones Musculoesqueléticas y Esguinces:** Los movimientos repetitivos y las acciones enérgicas que implica el uso de diversas herramientas manuales, como

palas, rastrillos, azadas, e incluso el uso prolongado de herramientas más pequeñas, como paletas y horquillas manuales, pueden provocar distensiones musculares y esguinces de ligamentos, que afectan sobre todo a la espalda, los hombros, los brazos y las muñecas.

- **Formación de Ampollas y Abrasiones:** El agarre continuo y la fricción entre las manos y los mangos de herramientas como palas, rastrillos, podadoras y paletas pueden provocar la formación de dolorosas ampollas y abrasiones cutáneas, especialmente cuando no se llevan guantes o éstos son inadecuados.
- **Exposición a Lesiones Oculares por Proyectiles:** Actividades como cavar con palas o azadas y rastrillar pueden desprender partículas de tierra, piedras pequeñas y restos vegetales, que pueden ser propulsados a los ojos, causando irritación o lesiones más graves.
- **Peligro de Lesiones por Impacto:** La caída accidental de herramientas de mano pesadas, como palas o podadoras, o incluso un contacto brusco y enérgico con un objeto duro mientras se utiliza una herramienta, puede provocar lesiones por impacto en las manos, los pies u otras partes del cuerpo.

COMO PROTEGERSE

Protegerse de las lesiones al utilizar herramientas de mano implica una combinación de uso del equipo adecuado, empleo de técnicas apropiadas y ser consciente del propio cuerpo y del entorno.

Utilizar el equipo adecuado y ser inteligente con nuestras herramientas:

En primer lugar, hablemos de nuestro equipo de protección personal, nuestro EPP. Piensa en él como tu uniforme diario que te ayuda a mantenerte seguro.

- **Guantes:** En serio, póntelos. Te salvarán de ampollas, cortes por bordes afilados y todas esas sorpresas espinosas que nos

lanzan las plantas. Además, te dan un mejor agarre.

- **Protección Ocular:** Aunque sea “sólo” una pala, pueden salir volando trozos de tierra y otras cosas. Unas buenas gafas de seguridad son un pequeño detalle que puede ahorrarte un gran dolor de cabeza (o algo peor).
- **Botas Resistentes:** Quieres algo que te proteja los pies si se te cae una herramienta, y créeme, ¡pasa! Una buena tracción también ayuda, especialmente en terrenos irregulares.
- **Mangas y Pantalones Largos:** Son tu armadura básica contra arañazos, rozaduras y esos molestos picores de las plantas.

En cuanto a las herramientas, coge la adecuada para cada trabajo. No intentes que una paleta haga el trabajo de una pala. Comprueba las herramientas antes de empezar: ¿son sólidos los mangos? ¿Están las cuchillas bien afiladas (una herramienta afilada es más segura porque no hay que forzarla tanto)? Y cuando las lleves encima, mantén las partes puntiagudas alejadas de ti y de tus compañeros.

Trabajar con Inteligencia y Cuidar Nuestro Cuerpo:

No se trata sólo de lo que sujetas, sino de cómo te mueves. Cuando estés cavando o levantando algo, intenta usar las piernas más que la espalda: tu futuro yo te lo agradecerá. Adopta una postura estable para no tambalearte. Y procura no estirar los brazos ni torcer el cuerpo en ángulos extraños. En lugar de eso, mueve los pies. Cuando hagas lo mismo una y otra vez, como rastrillar, intenta que tus movimientos sean suaves y constantes. Y escucha a tu cuerpo: si te sientes rígido o cansado, tómate un descanso. Esforzarse cuando estás agotado es una receta para cometer errores.

Ser Consciente de lo que nos Rodea:

Vigila el lugar donde trabajas. ¿El suelo es irregular? ¿Hay agujeros ocultos o peligros de tropiezo? Piensa también en quién hay alrededor. Déjales espacio suficiente cuando muevas una herramienta. Y antes de empezar a cavar, echa un vistazo a las líneas eléctricas y piensa en lo que puede haber enterrado.

CONCLUSIÓN

Pensar un poco antes de utilizar una herramienta o de plantar un arbusto puede evitar muchas molestias en el futuro. Haz que esos hábitos de seguridad sean automáticos, para que todos puedan concentrarse en el trabajo y volver a casa sintiéndose bien.