



JOB AID

HAND

WRIST AND FINGER SAFETY

(SPANISH)

Seguridad de manos, muñecas y dedos

Para prevenir lesiones en las manos, muñecas y dedos, debe ser capaz de reconocer los riesgos y conocer algunas precauciones sencillas.

Lesiones comunes y sus causas

Las **fracturas de muñeca** se producen a menudo cuando se intenta evitar una caída con la mano estirada. Las fracturas también pueden ocurrir cuando la muñeca se atora entre objetos.

Las **fracturas en manos y dedos** generalmente se producen cuando los dedos quedan atrapados o se giran repentinamente. Golpearse accidentalmente un dedo con un objeto pesado como un martillo o tubo también puede causar una fractura del dedo.

Los **esguinces de las manos** ocurren cuando los ligamentos de la mano o muñeca se estiran demasiado y se desgarran. Estas lesiones se pueden causar cuando se intenta interrumpir una caída o cuando se manipulan piezas pesadas.

Las **puntas de los dedos** están sujetas a muchos diferentes tipos de lesiones: los huesos se pueden fracturar, la parte carnosa del dedo se puede desgarrar o la uña se puede dañar. Trabajar con piezas de bordes afilados aumenta el potencial de estos tipos de lesiones.

Las **laceraciones** o cortes pueden causar sangrado grave y también pueden cortar nervios, músculos o tendones. Las laceraciones pueden ocurrir si no tiene cuidado al manejar herramientas afiladas, como cuchillas o sierras.

La **compresión de nervios** resulta de una inflamación de tejidos que rodean a un nervio, causando una pérdida de sensación o en ocasiones una sensación de hormigueo. Los movimientos repetitivos pueden causar la inflamación de los tejidos.

Cómo identificar peligros potenciales

- Los **peligros mecánicos** cortan, giran, aplastan, perforan, etc.
- Los **peligros ambientales** incluyen calor, chispas, frío, materiales con bordes ásperos, electricidad, objetos pesados, etc.
- Los **peligros de contacto** pueden ser químicos, alcalinos, ácidos, solventes, etc. • Las **malas prácticas de orden y limpieza** aumentan el riesgo de sufrir lesiones e incluyen herramientas que se quedan fuera, sustancias no almacenadas, un área de trabajo desordenada, etc.

Aumente su concientización del equipo, las fuentes de energía y las actividades simultáneas que hay a su alrededor. Siga los procedimientos de su organización, como los procedimientos de bloqueo/etiquetado, y los análisis de seguridad de trabajo (JSA).

NO use sus dedos o manos como cepillos o escobas. Evite el contacto con peligros. NUNCA meta la mano en compactadoras o enfardadoras. Si necesita alcanzar algo que está en la máquina, use una varilla o agarradera aprobada.

Más peligros potenciales

Revise si el material tiene astillas, bordes dentados o rebabas que puedan rasguñar o cortar (lijé o cubra los bordes afilados con almohadillas o cinta y use guantes resistentes a cortes para una mayor protección).

Las **herramientas de corte** exigen que siga las prácticas del empleador que pueden incluir guantes y mangas resistentes a cortes.

Los **puntos de atrapamiento** se encuentran donde dos objetos de metal se encuentran, como al manejar cilindros de gas comprimido o al trabajar con marchas, rodillos y prensas.

Las **sustancias químicas peligrosas** (como corrosivos) pueden causar irritación y quemaduras (siga las instrucciones del empleador y de las SDS).

Siga las instrucciones del empleador para la manipulación y el uso de EPP cuando pueda estar expuesto a **agentes patógenos** (como baterías y virus, especialmente durante tratamientos médicos).

Las **herramientas y máquinas** pueden ser particularmente peligrosas debido a las partes móviles. Use las herramientas para su fin previsto y siga la capacitación del empleador en seguridad de herramientas manuales y eléctricas. Asegúrese de que las **protecciones de la máquina** estén instaladas. Asegúrese de que el equipo esté operando correctamente. ¡Conozca su equipo! No use joyas, como relojes y anillos, ni ropa holgada. Use el buen juicio, esté preparado para todo y no meta las manos donde no pueda ver. Fije los materiales antes de aplicar herramientas eléctricas.

Identifique peligros "ocultos" que podrían ocasionar lesiones:

- Repetición
- Tensión
- Presión por herramientas manuales
- Vibración de esmeriladoras, martillos neumáticos y otros equipos vibratorios

No prestar atención puede provocar errores críticos: los ojos y la mente no están en las manos o en la tarea; muñecas y dedos en áreas peligrosas; y pérdida de agarre. Preste atención, pause cuando lo necesite y pida ayuda.

Factores ergonómicos

El **movimiento repetitivo, la vibración y el estrés por contacto** pueden dañar sus manos, muñecas y dedos. La exposición durante meses o años puede provocar trastornos graves y dolorosos, como el síndrome del túnel carpiano.

Entre los síntomas de demasiada tensión o presión en las manos, muñecas y dedos, se encuentran dolor, adormecimiento, hormigueo, pulsaciones, debilidad, torpeza o pérdida de destreza.

Para reducir el riesgo de lesiones, alterne distintos tipos de trabajo; cambie los movimientos de la mano, muñeca o dedos; y use herramientas eléctricas en lugar de herramientas manuales.

El uso prolongado o frecuente de herramientas que vibren mucho, como martillos hidráulicos o esmeriladoras, puede causar mala circulación, nervios pellizcados y tendones estresados. Tome descansos con frecuencia y use guantes aislados.

Guantes

Los guantes sirven como una barrera entre usted y el peligro cuando este no se puede eliminar por otros medios.

Los distintos tipos de guantes ofrecen distintos niveles de protección contra peligros, como sustancias químicas, agua, calor, presión, vibración, suciedad y cortes.

Su empleador determinará qué guantes lo protegen mejor contra las exposiciones que pueda encontrar con la información de las Hojas de datos de seguridad (SDS) y evaluaciones de seguridad. Si tiene preguntas sobre qué guantes usar, pregunte.

Lávese las manos después de exposiciones potenciales, después de quitarse los guantes y antes de comer, beber, fumar o tocarse la cara.

Otros factores cuando use guantes:

- Largo (algunos guantes protegen las muñecas y los antebrazos, como para los soldadores)
- Los guantes se deben ajustar bien:
 - Si son demasiado grandes, pueden quedar atrapados en piezas en movimiento ○ Si son demasiado pequeños, serán incómodos y se desgastarán muy pronto

Sea consciente de que a veces NO debería usar guantes. Algunas máquinas pueden tomar un guante y jalar su mano hacia piezas giratorias.

Como cada guante tiene sus propias cualidades y limitaciones de protección, asegúrese de consultar con su empleador para elegir la protección correcta para manos y brazos para el trabajo. Su empleador lo orientará acerca del cuidado, mantenimiento y almacenamiento de los guantes.

Revise si los guantes reutilizables tienen defectos, como rasgaduras o agujeros y siga el procedimiento del empleador para sacarlos de servicio, reemplazarlos o descartarlos.