

PROTECCIÓN DE LAS MANOS

No importa si usted trabaja en una fábrica o en una oficina, ni dónde trabaja o qué tipo de trabajo hace. Lo cierto es que, para realizar una gran parte de su trabajo diario usted usa las manos. Desde marcar números de teléfono, usar el teclado, hasta operar maquinaria sus manos juegan un papel importante en la manera como se gana la vida. Como las usamos tanto, están constantemente expuestas a peligros. Considerando lo mucho que las usamos, no debería llamarnos la atención que el 25% de todas las lesiones de trabajo esté relacionado con las manos. Piense por un momento cómo sería su vida si tuviera un uso limitado de una o de las dos manos. ¿Cómo sería su calidad de vida? ¿Todavía podría realizar tareas simples como abotonarse la camisa, abrir un frasco de mantequilla de maní o atar los cordones de los zapatos? Por eso es esencial que nos cuidemos muy bien las manos.

RESGUARDOS DE LA MAQUINARIA

Muchas de las máquinas de su centro de trabajo son potentes y tienen la capacidad de causarle daños graves a las manos. Si los resguardos se mueven o se quitan, ya no ofrecen la protección para los que originalmente fueron diseñados. El entrenamiento es necesario para que todos los empleados sepan cómo operar apropiadamente la maquinaria con los resguardos. Asegúrese de que este adecuadamente entrenado antes de usar cualquier maquinaria, y que NUNCA retiren o muevan un resguardo. Aunque algunas veces pareciera que los resguardos nos limitan, no se olvide cuán limitada puede ser la vida sin manos.

TRAUMA ACUMULADO

El uso diario de las manos puede esforzarlas más allá de sus límites, especialmente cuando hay un aumento del volumen de trabajo. Al repetir el mismo tipo de labor una y otra vez durante muchos días (cuando trabaja en la línea de ensamblaje, usa el teclado, pinta, etc.), las manos pueden sufrir lesiones por la acumulación del trauma, como es el caso del síndrome del túnel carpiano. Este tipo de lesión causado por el movimiento repetitivo puede prevenirse tomando varios descansos cortos durante el día para relajar y estirar los dedos y los pulgares. Además, los empleados deben cambiar de tareas frecuentemente y alternar sus labores.

GUANTES

Una manera común y eficaz de prevenir lesiones a las manos es usar guantes. Estos pueden ayudar a prevenir laceraciones, abrasiones, pinchaduras, aplastamiento, heridas punzantes, quemaduras por productos químicos, quemaduras de origen térmico, temperaturas extremas y la absorción de productos dañinos a través de la piel. Cada uno de estos peligros requiere un

tipo de guante diferente. Cerciórese de elegir el tipo de guante correcto para cada trabajo. Si no está seguro cuál es el tipo apropiado de guante, pregunte a algún supervisor.

Seguridad de Manos

CÓMO ELEGIR LOS GUANTES APROPIADOS

El tipo de guantes que usa debe ser apropiado para el trabajo o la tarea que realiza, debe adaptarse a la función y también proteger contra los peligros específicos que va a encontrar al desempeñar su trabajo. Las siguientes preguntas deben ayudarlo a determinar el tipo de guante correcto para cada trabajo:

- ¿Tiene que estar protegido contra traumatismos, por ejemplo, laceraciones?
- ¿Va a estar expuesto a productos químicos?
- ¿Tiene que poder sujetar objetos?
- ¿Cuánta destreza y flexibilidad necesita?
- ¿Es necesario que los guantes sean aislantes?
- ¿Le quedan bien los guantes?
- ¿Hasta qué parte de la mano, la muñeca y el brazo deben cubrir los guantes?

A pesar de que los guantes previenen lesiones, hay ocasiones en que usarlos crea un mayor peligro que no usarlos. Usted tiene que quitarse los guantes si existe el riesgo de que puedan ser atrapados y jalados hacia las partes móviles de una máquina. Cuando trabaje cerca de máquinas con partes giratorias, quítese los guantes y no use mangas largas o joyería (anillos o pulseras). Este tipo de lesiones pueden ser terribles, por lo que siempre debe estar atento a cuando deba quitarse los guantes.

Tenga presente asimismo que, a pesar de que los guantes protegen las manos, estos no los hace invencibles. Todos los empleados tienen siempre que ser precavidos cuando estén haciendo trabajos peligrosos con las manos. Cuando los guantes están dañados o gastados ya no dan protección. Revíselos siempre antes de usarlos y asegúrese de que estén en buenas condiciones. No se olvide nunca de cumplir con las normas de seguridad. Antes de empezar cualquier trabajo que pudiera poner en riesgo sus manos, tómese un momento y considere cuál es la manera más segura de desempeñarlo.