

Cuidado de las manos en el lugar de trabajo

Las manos son el principal órgano para la manipulación física del medio y la primordial fuente de información táctil sobre el entorno, son fundamentales para realizar nuestros trabajos y actividades. Perderlas no sólo significaría un gran trauma físico y psíquico para las víctimas, sino que también puede comprometer su desempeño profesional. Nuestras manos son esenciales para la vida, por eso es tan importante prevenir accidentes con las manos.

En este artículo revisaremos los conceptos básicos para entender e internalizar la importancia de implementar medidas preventivas en el uso de nuestras manos en el lugar de trabajo.

Las lesiones más comunes que afectan a nuestras manos en el trabajo son:

- Lesiones traumáticas.
- Lesiones por contacto.
- Lesiones por movimientos repetitivos.

Cómo prevenir lesiones en las manos

Existen distintas maneras de prevenir lesiones en las manos, para evitarlas se indican algunas recomendaciones:

a) Recomendaciones para prevenir lesiones traumáticas:

- No trabajar con accesorios en las manos:

Antes de iniciar la labor es importante quitarse todos los accesorios de las manos, como anillos, pulseras y reloj. Esto es especialmente clave al trabajar con máquinas en movimiento. También se deben usar guantes apropiados para la tarea a desempeñar.

- Limpieza de maquinaria:

Antes de realizar limpieza, inspección o reparación de maquinaria, se debe cortar la energía, bloquear y etiquetar siguiendo el procedimiento correspondiente, asegurándose que todas las partes móviles de la maquinaria estén inmovilizadas.

- Utilización y almacenamiento de herramientas:

Debemos revisar permanentemente las herramientas y no usarlas si están desgastadas, deterioradas o si tienen hojas con filos en malas condiciones. También debemos almacenar las herramientas en forma correcta y segura para evitar accidentes.

- Área de trabajo limpia y ordenada:

Mantener el área de trabajo limpia y despejada nos ayudará a prevenir riesgos de lesiones. Para limpiar las limaduras, virutas o astillas debemos usar una escobilla o un paño, nunca hacerlo con las manos descubiertas.

- Manipulación de materiales:

Cada vez que necesitemos manipular materiales, debemos ubicar las manos donde no puedan ser atrapadas.

b) Recomendaciones para prevenir lesiones por contacto:

- Lavado de manos:

Es muy importante lavar las manos frecuentemente con agua y jabón. De no ser posible, puede usarse un trapo limpio o una toalla.

- Leer las etiquetas:

Es importante leer y seguir todas las instrucciones que indican las etiquetas de los envases, pues en ellas viene información esencial para nuestra propia seguridad.

- Uso de guantes:

Usar el tipo de guantes correctos protege nuestras manos de productos químicos, tales como ácidos, solventes detergentes y productos cáusticos y metálicos. También es bueno consultar al supervisor o al experto en prevención de riesgos respecto del uso de fundas para dedos, cintas adhesivas, mitones y protectores pulgares. Cuando sea imposible usar guantes, debemos usar cremas protectoras repelentes al agua y solventes.

c) Recomendaciones para prevenir lesiones por movimientos repetitivos:

Para prevenir este tipo de lesiones, en caso de que no afecte el rendimiento, es recomendable buscar maneras de disminuir la cantidad de movimientos o realizar movimientos más suaves o moderados.

También se pueden usar herramientas eléctricas para efectuar los trabajos repetitivos.

Si usted tiene problemas con sus manos, haga estos ejercicios, previa consulta a su médico:

- **Estiramiento de dedos:** extienda y mantenga sus dedos separados durante cinco segundos y luego relájelos. Repita este ejercicio tres veces en cada mano.

- **Estiramiento del pulgar:** abra la mano y estire el pulgar hacia abajo, manteniendo esa posición durante cinco segundos. Repita el ejercicio tres veces en cada mano.
- **Giro de la muñeca:** Mantenga sus dedos estirados y haga círculos con su mano moviendo la muñeca.

Efectúe diez círculos con cada mano.

Elementos de protección personal (EPP)

Los EPP son todos los dispositivos de uso individual para proteger la salud y la integridad física del trabajador.

Los guantes proporcionan la protección adecuada de las manos, para ello deben:

- Ser apropiados al trabajo a realizar.
- Estar bien ajustados.
- Ser cómodos.
- Estar certificados.

Escoger el tipo y tamaño correcto de guante evita que el guante en sí llegue a ser un peligro. Su buena conservación garantizará que funcionen adecuadamente. Se los debe inspeccionar diariamente teniendo en cuenta:

- **Roturas**, perforaciones y cortes en la superficie del guante.
- **Deformaciones** permanentes que impidan una correcta adaptabilidad.
- **Deterioro** de su material que pueda generar una disminución de su capacidad protectora.

Los guantes deben conservarse según las instrucciones de almacenamiento del fabricante.

Como con todos los EPP, su usuario debe de cuidar su perfecto estado y conservación.

Tipos de guantes

Algunos tipos de guantes y las tareas en las que se utilizan:

- De **cuero, lona y vaqueta**, para el manejo materiales abrasivos o ásperos.
- Con **malla metálica** o anti-corte, para manipular elementos filosos, como cuchillos, chapas.
- De **látex y PVC** liviano, resistentes a soluciones químicas o álcalis.
- De **cuero de descarnado**, para trabajos de soldadura o metalúrgicos.
- De **nitrilo**, para realizar trabajos en laboratorios de crudo o refinerías.
- **Descartables de látex natural** para trabajos donde intervengan riesgos biológicos como en un laboratorio o en lugares de atención sanitaria.

- De **caucho vulcanizado** (dieléctricos), para trabajos en instalaciones eléctricas, acompañados de guantes de confort y guantes de protección mecánica.
- **Forrados con acetato**, resistente a la llama, usualmente usados por bomberos.

Criterios de uso

Después de una correcta elección del guante de protección, se debe tener en cuenta:

- **Su buena utilización**

Debemos conocer las limitaciones del guante que usaremos, los riesgos presentes en el lugar de trabajo y las instrucciones del fabricante. Para ello, los supervisores y coordinadores de salud y seguridad, darán las instrucciones respecto del tipo de guante adecuado para cada operación.

Los guantes de protección son de uso individual y no deben compartirse.

- **El tiempo de uso**

La seguridad está en tus manos

Sugerencias para proteger las manos:

- Antes de iniciar la jornada se deben identificar los peligros que puedan ocasionar accidentes en las manos, teniendo en cuenta los riesgos ocultos.
- Siempre analizar si se puede evitar el uso directo de las manos.
- Se debe tener precaución ante posibles “puntos” desprotegidos.
- Nunca se deben limpiar máquinas o herramientas manuales de potencia, en movimiento, ni se deben retirar las protecciones de las mismas.
- Se deben seguir los procedimientos de bloqueo y consignación antes de realizar operaciones de limpieza o mantenimiento de máquinas.
- No se deben utilizar pulseras, anillos o ropa floja cuando se trabaje con equipos en movimiento. Se debe evaluar el uso de guantes para estos casos; ante la duda, se consultará al supervisor o al coordinador de salud y seguridad.
- Siempre se deben emplear sogas guías para manipular cargas suspendidas.
- Cuando se trabaje con químicos se debe leer la Hoja de Datos de Seguridad (MSDS) para saber que riesgos presenta y qué tipo de protección utilizar.
- Utilice el EPP y las herramientas adecuadas para la actividad.
- Concéntrese en su actividad y trabaje con atención.

Fuentes:

“Manual de Cuidado de las manos en el lugar de trabajo”, Fundación Iberoamericana de Seguridad y Salud Ocupacional – FISO-.