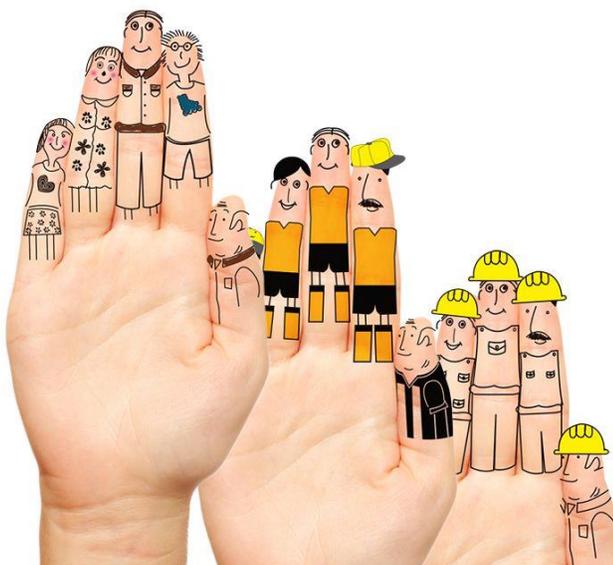


## Cuidado de manos



*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.*

---

**Las manos son la parte del cuerpo, junto con los brazos, que suelen sufrir mayor cantidad de lesiones, y dentro de ellas las lesiones por riesgos mecánicos son las mayoritarias.**

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

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

Las lesiones que pueden dañar las manos, son debido a que están pueden estar expuestas a los siguientes riesgos:

- Riesgo eléctrico
- Riesgo térmico
- Vibraciones
- Contacto con químicos
- Riesgos mecánicos
- 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, de productos químicos, 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.

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.

## 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. No eliminar protecciones de los equipos y maquinas.
- 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.

**¿Adivine quién  
protegerá sus manos  
mejor que nadie?**



### Fuentes

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