FEDERACION PATRONAL SEGUROS

ART Prevención de Riesgos

CUIDADO DE LAS MANOS en el ambiente laboral

Las manos son las **herramientas principales** de todo hombre y de todo trabajador, sea cual fuere la tarea que realice. **Valiosos instrumentos de fuerza y habilidad**, son capaces de manipular objetos a través de una infinita variedad de movimientos. Sus destrezas finas y gruesas permiten realizar **tareas específicas.**

Estamos tan acostumbrados a manejarnos libremente con nuestras manos, que quizás perdamos el inmenso valor que ellas nos representan para nuestra vida y para nuestro trabajo.

OJOS EN LAS MANOS, MENTE EN LA TAREA

¿SABÍAS QUE...?

Aproximadamente el 25% de los accidentes en la industria y laboratorios suceden en las manos o dedos.

FORMAS DE PREVENIR

- **Prestar atención** a la tarea que se está realizando.
- **Utilizar EPP correspondientes.**
- No modificar máquinas y herramientas.
- No utilizar máquinas y herramientas que no fueron utilizadas para tal fin.
- **Notificar anomalías** en los puestos de trabajo que puedan derivar en incidentes o accidentes.
- **No adulterar los bloqueos previstos para máquinas y herramientas.**

FACTORES DE RIESGO

FÍSICOS

MECÁNICOS

- Mover, levantar o trasladar un objeto demasiado pesado.
- Utilizar herramientas mecánicas y eléctricas deterioradas o con desperfectos funcionales.
- Rozar rebarbas y bordes ásperos y cortantes.
- Golpear o chocar contra objetos muy pesados o que estén sometidos a fuerzas y presiones superiores a los que el cuerpo humano puede soportar.

Consecuencias

Golpes, torceduras, tensiones, esguinces, fracturas, aplastamientos, raspaduras, cortes, perforaciones, etc.

TEMPERATURA

Calor

- Contacto directo con agua en estado de ebullición, vapor o algún otro elemento expuesto a altas temperaturas.
- Exposición directa a alguna fuente de calor.
- Chispas y descargas eléctricas.
- Fundición de metales y soldaduras.
- Manipular elementos que levanten temperatura.

Frío

- Contacto directo con agua a muy bajas temperaturas.
- Exposición directa a alguna fuente de frío.
- Manipulación de elementos que mantienen bajas temperaturas.

Consecuencias

Irritación, enrojecimiento, picazón, quemaduras, úlceras, etc.

QUÍMICOS

INDUSTRIALES

- Exposición y contacto con sustancias químicas de laboratorio o productos industriales.
- Manipulación de probetas y preparados.
- Derrame y caída de productos químicos.

Consecuencias

Irritación, enrojecimiento, picazón y quemaduras. Intoxicación y envenenamiento por absorción.

BIOLÓGICOS

- Exposición y contacto con materias contaminadas por toxinas, bacterias u otros agentes infecciosos.
- Manipulación de preparados y cultivos.
- Derrame y caída de los mismos.

Consecuencias

Infecciones simples o enfermedades severas (afecciones sanguíneas, síndromes virales y bacterianos, Hepatitis, Tétanos, etc.).

TIPOS DE LESIONES

POR CONTACTO

Son las producidas por el contacto con distintos agentes en el lugar de trabajo. Entre ellos productos químicos, fuerzas mecánicas, factores ambientales e irritantes biológicos.

POR MOVIMIENTOS REPETITIVOS

Afectan a los músculos, tendones y ligamentos, se producen a causa de movimientos manuales en forma repetida y por períodos prolongados.

TRAUMÁTICAS

Son las heridas cortantes, punzantes o contusas. Suelen afectar al trabajador cuando realiza una operación inadecuada o descuidada de herramientas, máquinas o equipos.

RECOMENDACIONES PARA PREVENIR LESIONES...

POR CONTACTO

- ✓ Lavarse las manos constantemente.
- ✓ Leer etiquetas e instrucciones de los envases de productos químicos.
- ✓ Usar el tipo de guantes correcto.

POR MOVIMIENTOS REPETITIVOS

- ✓ Usar herramientas eléctricas.
- ✓ Realizar ejercicios (estiramientos de dedos, giros de muñeca, etc.)

TRAUMÁTICAS

- ✓ No trabajar con accesorios en las manos.
- ✓ Realizar limpieza de la maquinaria y área de trabajo.
- ✓ Revisar uso y almacenamiento de herramientas.
- ✓ Cuidar la manipulación de los materiales.

EPP Elementos de Proteccion Personal

- **De cuero:**
  (soldaduras, oxicortes, abrasivas)
- **De vaqueta:**
  (montajes de estructuras y objetos pesados)
- **De látex, goma, nitrílicas, neopreno y PVC:**
  (albañilería, pintura, refinerías)
- **De malla de algodón pigmentada:**
  (carpintería, uso de tractores o palas mecánicas)
- **De malla metálica o anti corte:**
  (Uso de elementos filosos, corte de materiales)
- **De goma (aislante):**
  (instalación o mantenimiento de redes eléctricas)
- **De caucho vulcanizado (dieléctricos):**
  (instalaciones eléctricas)
- **Descartables de látex natural:**
  (riesgos biológicos y atención sanitaria)
- **Forrados con acetato:**
  (manipulación de fuego)

Para saber más,
te invitamos a realizar el curso
haciendo click aquí.