

LAS MANOS

Las manos son una de las partes más importantes del cuerpo en lo que se refiere a la ejecución de nuestro trabajo. Las utilizamos en casi todo lo que hacemos. Sin embargo, muchas de estas acciones se llevan a cabo sin que exista un pensamiento deliberado. Las manos actúan tan inteligentemente como la persona a la que ellas pertenecen. Por lo tanto, antes de usar las manos, pensemos en la seguridad de las mismas.

TIPOS DE LESIONES

Lesiones traumáticas

Estas lesiones a menudo ocurren como consecuencia del uso descuidado de maquinaria o herramientas. Las manos y los dedos quedan atrapados, pellizcados o aplastados en cadenas, ruedas, rodillos o engranajes. Las manos y los dedos pueden resultar perforados, rasgados o con cortaduras por herramientas con puntas o dentadas, con bordes cortantes o que trozan



Lesiones de contacto

Estas lesiones resultan del contacto con disolventes, ácidos, soluciones de limpieza, líquidos inflamables, fuerzas mecánicas como presión, fricción y vibración, factores ambientales como calor, frío, viento, radiación y sobreexposición al sol, que pueden causar quemaduras o lesionar los tejidos

Lesiones por movimientos repetitivos

Estas lesiones ocurren cuando las tareas requieren movimientos repetidos y rápidos de la mano por períodos prolongados. Los trabajos de fabricación o de ensamblaje pueden producir este tipo de lesiones.



Prevención de lesiones de manos

La primera batalla para reducir los daños a las manos, son los controles de ingeniería, diseñados en los equipos durante los procesos de manufactura y utilizados para mejorar el medio de trabajo y hacerlo más seguro y libre de peligros. Las cubiertas o resguardos en los equipos protegen las manos y los dedos de las partes en movimiento, no deben alterarse o removerse. Los lugares de trabajo y los trabajos mismos deben ser diseñados para incorporar posiciones apropiadas para herramientas, manos y objetos de trabajo.

NO OLVIDE: Siga los procedimientos de seguridad, incluso si utilizó procedimientos rápidos sin ningún percance en el pasado. Aunque cada trabajo tiene sus propios peligros, siempre deben recordarse algunos principios básicos de seguridad. Estudie detenidamente cada trabajo antes de realizarlo, después proceda cuidadosamente. Sus manos son herramientas finamente diseñadas con increíble fortaleza y habilidad. Protéjalas y cuídelas.



Prevención de lesiones traumáticas

- Quítese anillos, reloj y pulseras antes de iniciar un trabajo. Esto es especialmente importante si usted trabaja con máquinas en movimiento.
- Mantenga alejadas las manos de equipos giratorios y nunca use sus manos para detener el movimiento de partes giratorias.
- Al levantar una carga, verifique que no tenga protuberancias, clavos, astillas, tornillos, flejes metálicos, vidrios rotos, etc.
- Cuide los dedos y las manos al bajar cargas pesadas, ya que podrían quedar atrapadas.
- Mantenga las manos alejadas de las cargas que se mueven por medios mecánicos.
- Antes de limpiar, inspeccionar o reparar la maquinaria verifique que la misma esté apagada, asegúrese de que todos los mecanismos con movimientos estén inmóviles y de que no puedan ponerse en marcha accidentalmente.

• Utilice herramientas que estén en buen estado. Utilícelas para lo que fueron diseñadas.

• Mantenga el área de trabajo limpia y ordenada.

• Almacene las herramientas en forma correcta y segura para evitar que caigan inesperadamente.

Prevención de lesiones por contacto

• Lea y siga todas las recomendaciones presentes en las etiquetas de los envases de los productos. • Lave sus manos frecuentemente con agua y jabón.

• Nunca use los dedos para probar la temperatura de gases, líquidos o maquinaria.

• Utilice guantes adecuados cuando esté manipulando productos químicos.

• Use cremas protectoras cuando no sea posible la utilización de guantes.

Prevención de lesiones por movimientos repetitivos

Cambie la empuñadura, la posición o el movimiento de las manos. Si fuera posible, alterne las tareas para descansar las manos. Utilice herramientas eléctricas para hacer trabajos repetitivos. Realice ejercicios, estos le permitirán que su mano descanse.

• Extienda y mantenga sus dedos separados durante 5 segundos y luego relájelos. Repita este ejercicio 3 veces en cada mano.

• Extienda la mano, mantenga los dedos juntos, estire el pulgar hacia abajo y mantenga esa posición durante 5 segundos. Repita este ejercicio 3 veces con cada mano.

• Mantenga los dedos estirados y haga círculos con la mano moviendo la muñeca. Haga 10 círculos con cada mano.

Ejercicios para el Síndrome del túnel Carpiano

