

PREVINIENDO SU SEGURIDAD



Manténgase seguro y sano en el empleo en TXM-Cassie Hughes con estos consejos útiles que brinda Texas Mutual Insurance Company.

Lesiones en las manos, las muñecas y los dedos de las manos

Recomendaciones sobre protección para reducir el riesgo de lesiones

Durante el día, las manos pueden entrar en contacto con diversos riesgos. Las lesiones en las manos, los dedos y las muñecas se encuentran entre las afecciones más comunes que sufren los trabajadores, y no sólo pueden ser extremadamente dolorosas sino también debilitantes.

Al sufrir una lesión, no sólo hay dolor inicial; algunas requieren semanas o meses de rehabilitación.

Para evitar sufrir una lesión de las manos, las muñecas o los dedos, debe reconocer los posibles peligros y tomar las medidas adecuadas para evitarlos.

Conozca los riesgos

Hay muchas tareas y operaciones que presentan riesgos para las manos.

- Herramientas de corte que funcionan a altas velocidades
- Maquinaria pesada
- Temperaturas extremas
- Puntos de aplastamiento
- Equipos sin protección de máquinas
- Usar ropa suelta que pueda quedar atrapada por un máquina y tirar de partes del cuerpo con ella.
- Sustancias químicas corrosivas

Tome precauciones

Para evitar lesiones en las manos, las muñecas o los dedos, tenga en cuenta las siguientes recomendaciones mientras trabaja:

- Tome una actitud de "la seguridad en primer lugar" y tómese el tiempo necesario para familiarizarse con los peligros en su entorno laboral. Familiarícese con los equipos y lo que hacen los demás a su alrededor.

- Concéntrese en las tareas que tiene que realizar, especialmente si se frustra o se distrae fácilmente.
- Use el sentido común y esté atento a los problemas imprevistos.

Escoja el EPP correcto

El equipo de protección personal (EPP) está diseñado para proteger el cuerpo de los peligros. Debido a que las manos, las muñecas y los dedos de las manos son tan susceptibles a las lesiones, existen muchos tipos de EPP para elegir.

- Elija guantes que sean apropiados para la tarea que tiene que realizar. Asegúrese de que sean lo suficientemente largos como para cubrir sus muñecas y que calcen correctamente. Los guantes demasiado grandes pueden quedar atrapados en las máquinas; no obstante, los guantes demasiado pequeños pueden deteriorarse fácilmente.
- Los guantes de cuero brindan protección contra las magulladuras, los cortes y las quemaduras leves. Los guantes resistentes a los cortes ofrecen protección contra las herramientas filosas. Los guantes resistentes al calor ofrecen protección contra las quemaduras. Los guantes de vinilo, caucho o neopreno protegen las manos de los materiales corrosivos.
- Las cremas de barrera que se aplican en las manos brindan un revestimiento protector invisible contra las irritaciones leves.
- Los dispositivos de protección y las almohadillas para las manos protegen contra el calor y los materiales abrasivos.
- La protección para los dedos protegen contra los riesgos de aplastamiento.



Los hechos no mienten

La Administración de Seguridad y Salud Ocupacional (OSHA) informa que el 70% de las lesiones relacionadas con el trabajo tienen que ver con trabajadores que no estaban usando guantes. El otro 30% usaba guantes; no obstante, eran inadecuados, el tipo incorrecto para el trabajo o estaban dañados. Use el equipo de protección personal (EPP) adecuado para evitar encontrarse dentro de estas estadísticas.

Este folleto tiene fines informativos exclusivamente y no debe considerarse como una recomendación médica o legal.

Contenidos © 2007-2010 Zywave, Inc. Todos los derechos reservados.
Texas Mutual
WORKERS' COMPENSATION INSURANCE

WORK SAFE, TEXAS®