

Protección de las Manos

Más que un martillo o un taladro, las manos son la herramienta más esencial para completar tu trabajo. Usas tus manos cuando taladras, levantas, cortas y en casi cualquier tarea del lugar de trabajo. Para garantizar la seguridad de las manos y continuar con un día laboral saludable, consideremos los tipos más comunes de lesiones de mano, y lo que puedes hacer para evitarlos.

1. Lesiones por Movimientos Repetitivos: Estas lesiones pasan con el tiempo, y son el resultado de continuos movimientos repetitivos de tus manos. Cuando veas que tienes que usar tus manos de forma repetitiva por un largo periodo de tiempo, considera los siguientes consejos: Si tienes la oportunidad, cambia de actividad frecuentemente para darle a tus manos un descanso del movimiento repetitivo. Si es cómodo, cambia la posición de tus manos o la presión que ejerces para disminuir el impacto en tus manos.

2. Lesiones por Contacto: Este tipo de lesión representa bien a su nombre: ocurre cuando tienes contacto con ácidos, material corrosivo, solventes, u otras sustancias que causan quemaduras o lesiones del tejido. Estas son las lesiones más fáciles de evitar: Asegúrate de que entiendas el peligro del producto que usas (lee la advertencia en la etiqueta de seguridad), ponte guantes apropiados de acuerdo con la sustancia con la que estás en contacto, y asegúrate de lavarte las manos después de completar tu labor.

3. Lesiones Traumáticas: Estas lesiones ocurren cuando tus manos o dedos quedan atrapados, pellizcados o triturados en maquinaria, piezas de madera o llantas; también pueden cortarse por medio de puntas agudas o herramientas. Para evitar cualquier lesión traumática de tus manos, asegúrate de quitarte todas las joyas (y guardarlas dentro de tu ropa) que podrían enredarse, utiliza los guantes de seguridad adecuados para la labor, y asegúrate de manejar las herramientas y cualquier otro material con punta aguda con extremo cuidado.

Antes de comenzar cada día de trabajo, asegúrate de que tengas los guantes de trabajo adecuados, y se conciente de cualquier precaución adicional que necesites tomar: ya sea quitarte un brazalete o simplemente leer una etiqueta para posibles advertencias. ¡Tus manos te lo agradecerán!