



Ficha de Apoyo Preventivo

Cuidando sus manos



1 | Introducción

Una gran cantidad de los accidentes ocurridos a causa o con ocasión del trabajo afectan a las extremidades superiores, sin embargo, muchas de estas lesiones pueden evitarse tomando algunas medidas preventivas.

2 | Causas más frecuentes de accidentes en manos

- Uso inadecuado de herramientas o equipos.
- Utilizar herramientas o equipos en mal estado.
- Intervenir vehículos, equipos, maquinarias, motores en movimiento.
- Contacto al manipular productos químicos.
- Movimientos repetitivos.
- No usar los elementos de protección personal o usarlos en mal estado.
- Inexistencia o vulneración de protecciones en partes móviles de máquinas, herramientas y equipos.

3 | Recomendaciones

- Revise y utilice herramientas y equipos en buen estado.
- Use cada herramienta y equipo para lo que fue diseñado (no usar una lima como palanca, una llave como martillo).
- Quítese anillos, reloj y pulseras antes de iniciar un trabajo.
- Manipule las máquinas, herramientas o equipos con todas las protecciones en las partes móviles.
- Detenga las máquinas antes de medir, limpiar, engrasar y reparar.
- Seleccione el guante apropiado al trabajo que va a realizar:
 - Guantes de cuero: Para manejar objetos cortantes y punzantes.
 - Guantes resistentes al calor: Para trabajar con objetos o materiales calientes.
 - Guantes dieléctricos: Para trabajos, con tensión eléctrica.
 - Guantes químicos: Para trabajar con productos químicos.
- Cuando se realicen trabajos con riesgos de salpicadura de líquidos corrosivos o quemaduras por chispas, llamas o radiaciones, los guantes deberán ser largos o se suplementarán con falsas mangas.
- Revise los guantes periódicamente de modo que se encuentren en condiciones óptimas.
- Mantenga su área de trabajo limpia y despejada.