Protección de manos: cuidarlas para trabajar mejor y prevenir accidentes

Las manos son una de las partes del cuerpo más expuestas en el trabajo. El uso de herramientas, la manipulación de las mismas y las diversas destrezas que implican la mayor parte de las tareas laborales las exponen de forma permanente. Conozca las claves para asegurar la protección de las manos en el ámbito laboral.

Además de realizar consideraciones acerca de la importancia que tienen las manos en las labores y la necesidad de protegerlas, en este boletín se desarrollará información sobre recomendaciones para un correcto uso de las herramientas y por último, los guantes como el principal elemento de protección personal (EPP) para cuidar de las manos en las distintas actividades: cómo elegirlos, qué características tomar en cuenta, cuál es el material más adecuado entre otros aspectos.

La tercera parte de los accidentes de trabajo en la industria involucran dedos y manos. Debido a la gran vulnerabilidad de estos por su constante maniobrar sobre herramientas y máquinas requieren protección continua.
Las manos son la parte del cuerpo que todo trabajador acciona para realizar sus labores. En todo tipo de actividades cuentan con especial protagonismo, desde redactar un documento hasta realizar tareas de operación de máquinas y manipulación de herramientas.

En este último caso, el Consejo Nacional de Seguridad de Chile plantea que durante este tipo de trabajos los operarios empuñan palancas y piquetas, sujetan ganchos y eslingas, colocan tuercas y abrazaderas, mueven cajas, manejan máquinas y herramientas, accionan volantes, válvulas e interruptores, manipulan productos químicos y piezas calientes, objetos cortantes, etc. Como consecuencia, las manos están más expuestas a sufrir lesiones.

La Asociación Chilena de Seguridad –ACHS- en relación al cuidado de manos recomienda:

- No realizar acciones o tareas de forma apurada.

- Antes de trabajar, quitarse los anillos y reloj.

- Tener cuidado con los bordes filosos y evitar movimientos que puedan ocasionar cortes y/o lesiones.

- Para limpiar o reparar una herramienta eléctrica, desconectarla de la electricidad antes de hacerlo.

- Mantener el área de trabajo limpia y seca para evitar posibles caídas o contacto con equipos en movimiento.

- Utilizar guantes y equipo de protección pertinente para realizar las tareas.

Los principales riesgos asociados a la utilización de las herramientas manuales son los golpes y cortes en manos ocasionados por los propios útiles durante su utilización, lesiones oculares por partículas provenientes de los objetos con los que se está trabajando y/o de la propia herramienta, golpes en diferentes partes del cuerpo por despido de la propia herramienta o del material usado, entre otros.

Las herramientas, un punto clave

Si se considera que la manipulación de herramientas -más que ningún otro proceso- es un riesgo potencial para las manos, es importante conocer su uso como explica el *Manual Herramientas de Mano* elaborado por la Fundación Iberoamericana de Seguridad y Salud Ocupacional. No obstante, es conveniente considerar recomendaciones que aporta FISO para su adquisición, control, almacenamiento, mantenimiento, transporte y por último un punto clave como es la capacitación de los trabajadores.

Aspectos para considerar en relación a las herramientas y su manipulación

- **Adquisición:** En este caso las herramientas deben ser adquiridas considerando algunas variables puntuales; que sean de calidad, que sean compatibles con el trabajo a realizar, que cuenten con un diseño ergonómico que adapte las mismas al trabajador.

- **Control, almacenamiento y mantenimiento:** El propósito principal de esta fase es asegurar que todas las herramientas disponibles se mantengan en perfecto estado de conservación y funcionamiento, requisito básico para garantizar la seguridad de los usuarios. Para ello es necesario considerar la selección y asignación de las herramientas adecuadas de acuerdo a las operaciones. También se debe disponer de un sistema de almacenamiento ordenado de estanterías y/o paneles. No se debe descartar una inspección programada de las mismas para verificar su estado de conservación y funcionamiento.

- **Transporte:** En este punto hay tres medidas específicas, para transportarlas se debe utilizar un recipiente destinado a este fin, ninguna herramienta se debe llevar en los bolsillos sean o no punzantes por último para subir o bajar escaleras se las debe transportar en una bolsa, caja o cartuchera de cintura de forma tal que las manos queden libres.

Por último es útil recordar:

- Mantener las herramientas de mano limpias y en buenas condiciones.
- Usar la herramienta apropiada para el trabajo y no abusar de la misma.
- Nunca use una herramienta metálica sin aislante cerca de circuitos eléctricos.
- Los cuchillos, tijeras u otras herramientas de corte deben estar afiladas. Las herramientas no afiladas pueden ser más peligrosas que las que sí lo están.

Capacitación en el uso de herramientas para el cuidado de manos

Más allá de todos los elementos de protección personal que se faciliten al trabajador, del cuidado en el mantenimiento, almacenamiento y transporte es fundamental considerar que en el marco de la cultura de la seguridad se debe apuntar a capacitar a los trabajadores y lograr una concientización por parte de éstos en cuanto a los peligros pero en especial a los cuidados preventivos que conviene incorporar en sus prácticas.

En lo referido al cuidado de manos a partir del uso adecuado de herramientas, deben contar con un diseño ergonómico, hay que utilizarlas correctamente de acuerdo a las especificaciones del

fabricante, estar al tanto de las características y limitaciones del instrumento para no sobrepasar su capacidad de funcionamiento y resistencia, y saber el modo correcto de transportarlas.

Un complemento adecuado es reunirse periódicamente con los trabajadores para reforzar la capacitación y realizar los ajustes necesarios en la misma a partir de la experiencia de éstos.

Por último, al momento de entregar los guantes -el EPP más relacionado con el cuidado de manos- también conviene realizar una capacitación que explique su forma de uso, cuidado de los mismos y aplicación.

Guantes de seguridad para la prevención de accidentes

Para proteger al trabajador de todos los riesgos que se generan al manipular herramientas o materiales filosos, bordes cortantes, virutas metálicas, ciertos golpes y otros tantos riesgos físicos que puedan lesionar las manos, existen distintos tipos de guantes confeccionados en diferentes materiales que se deben ajustar a las Normas de Higiene y Seguridad en el Trabajo de la legislación de cada país.

Los guantes de seguridad deben ser usados por todo el personal de la organización, tanto aquellas dedicadas a la producción como a la supervisión de los riesgos a los que se encuentran expuestos los trabajadores.

Características y tipos de guantes:

- Serán seleccionados de acuerdo a los riesgos a los cuales el usuario este expuesto y a la necesidad de movimiento libre de los dedos.
- Deben ser de la talla apropiada y mantenerse en buenas condiciones.
- No deben usarse para trabajar con o cerca de maquinaria en movimiento o giratoria.
- Los que se encuentran rotos, rasgados o impregnados con materiales químicos no deben ser utilizados.
- Para la manipulación de materiales ásperos o con bordes filosos se recomienda el uso de guantes de cuero o lona.
- Para revisar trabajos de soldadura o fundición donde haya el riesgo de quemaduras con material incandescente se encomienda el uso de guantes y mangas resistentes al calor.
- Para trabajos eléctricos se deben usar de material aislante.

- Para manipular sustancias químicas se recomienda el uso de guantes largos de hule o de neoprene.

La protección de manos cuenta con numerosas medidas que implementadas adecuadamente pueden resultar muy efectivas para garantizar la integridad de las mismas y por consiguiente la del trabajador. A diferencia de otros riesgos, utilizar las manos en las actividades laborales cuenta con un elemento de protección muy efectivo: los guantes. Es importante no solo contar con los que sean adecuados y necesarios sino que además se debe insistir en capacitar a los trabajadores en lo decisivo de su uso, ese es el mayor desafío, complejo pero posible.

Fuentes:

-*"Taller de Herramientas de Mano",* Fundación Iberoamericana de Seguridad y Salud Ocupacional -FISO-.

-*"Cómo prevenir lesiones en las manos",* Asociación Chilena de Seguridad -ACHS -. http://www.achs.cl/portal/trabajadores/Capacitacion/Centro%20de%20Fichas/Contenido%20Carousel%20Fichas/como-prevenir-lesiones-en-las-manos.pdf

-AMENDÁRIZ, Pilar Cáceres. "*Guantes de protección: requisitos generales*", Ministerio de trabajos y asuntos sociales España, Instituto Nacional de seguridad e higiene en el trabajo. http://www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/FichasTecnicas/NTP/Ficheros/701a750/ntp_747.pdf

-TAMBORERO DEL PINO, José María. *"Herramientas manuales (III): condiciones generales de seguridad"*, Estrucplan. http://www.estrucplan.com.ar/Producciones/entrega.asp?IdEntrega=1092