

ACHS

Proteja sus manos



Recomendaciones prácticas

Por un trabajo sano y seguro



PROTEJA SUS MANOS

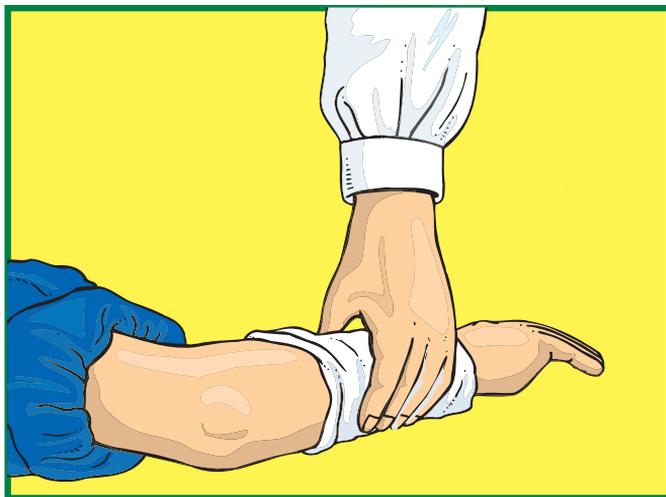
RECOMENDACIONES PRACTICAS

INDICE

Tema	Página
INTRODUCCION	4
1. LESIONES COMUNES EN LAS MANOS	5
1.1. LESIONES TRAUMATICAS Heridas Cortantes, Heridas Punzantes, Heridas Contusas	
1.2. LESIONES POR CONTACTO Causantes de lesiones por contacto Consecuencias de las lesiones por contacto	
1.3. LESIONES POR MOVIMIENTOS REPETITIVOS Manifestaciones de las lesiones por movimientos repetitivos	
2. PREVENCION DE LAS LESIONES	8
2.1. PREVENCION DE LAS LESIONES TRAUMATICAS Recomendaciones Prácticas	
2.2. PREVENCION DE LESIONES POR CONTACTO	
2.3. PREVENCION DE LESIONES POR MOVIMIENTOS REPETITIVOS	
3. SELECCION, USO Y MANTENCION DE LOS GUANTES	12
4. PRIMEROS AUXILIOS	13
4.1. CORTES, RASGUÑOS, RASMILLADURAS	
4.2. HUESOS QUEBRADOS	
4.3. ESGUINCES	
4.4. QUEMADURAS QUIMICAS	

INTRODUCCION

Las manos son las herramientas perfectas que nos dio la naturaleza y que nos permiten comer, vestirnos, lavarnos, afeitarnos, escribir, operar herramientas manuales, conducir vehículos, operar maquinarias, etc.



Desgraciadamente no valorizamos bien estas maravillosas herramientas, puesto que más del 20% de los accidentes que ocurren lesionan las manos.

No obstante, tenemos la oportunidad de evitar estas lesiones si aprendemos a identificar y controlar los riesgos inherentes a nuestro trabajo.

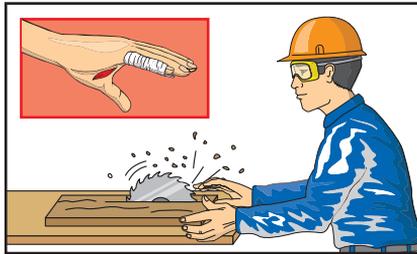
Este manual entrega los antecedentes necesarios para que podamos adquirir y aplicar, en nuestra labor cotidiana, hábitos y comportamientos seguros de trabajo.

1. LESIONES COMUNES EN LAS MANOS

1.1. LESIONES TRAUMATICAS

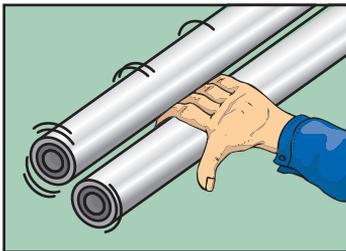
Heridas Cortantes

Por operación inadecuada de herramientas, máquinas o equipos con bordes afilados, con hojas de cuchillo, segadoras, hachas, machetes, cortadoras, motosierras, sierras circulares, galletas, etc.



Heridas Punzantes

Por uso inadecuado de corcheteras, destornilladores, formones, vidrios, anzuelos, clavos, etc.



Heridas Contusas

Producidas por atrapamiento en puertas de vehículos, atrapamiento en prensas, atrapamiento entre dos cuerpos al manipular materiales, etc.

1.2. LESIONES POR CONTACTO

Causantes de lesiones por contacto

La piel de sus manos puede ser dañada por:

- Productos químicos como solventes, ácidos, detergentes, cáusticos, entre otros.
- Fuerzas mecánicas como presión, fricción y vibración.
- Factores ambientales como calor, frío, viento, radiación y sobreexposición al sol.
- Irritantes biológicos como bacterias, hongos, virus, etc.



Consecuencias de las lesiones por contacto

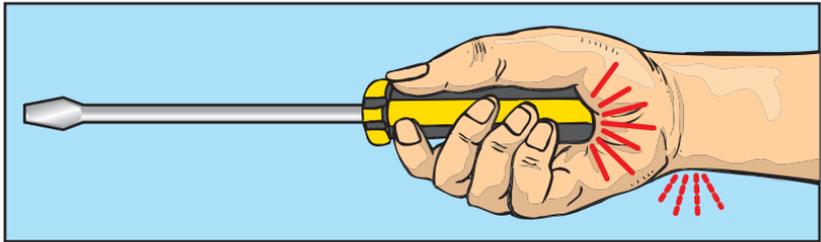
El contacto con productos químicos, fuerzas mecánicas, factores ambientales e irritantes biológicos puede provocar en la piel de sus manos:

- Enrojecimiento
- Ampollas
- Escozor
- Salpullido
- Agrietamiento y sangrado
- Infecciones



1.3. LESIONES POR MOVIMIENTOS REPETITIVOS

Todo nuestro cuerpo está diseñado para moverse, pero si realizamos movimientos manuales en forma repetida por un largo tiempo, los músculos, tendones y ligamentos pueden resultar dañados.



Manifestaciones de las lesiones por movimientos repetitivos

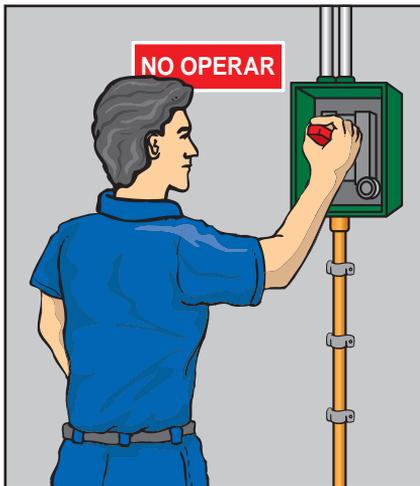
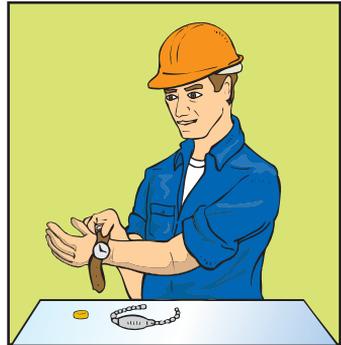
- Hormigueo muscular
- Entumecimiento
- Dolor
- Pérdida de capacidad de apretar

2. PREVENCIÓN DE LAS LESIONES

2.1. PREVENCIÓN DE LAS LESIONES TRAUMÁTICAS

Recomendaciones prácticas:

- Quítese anillos, reloj y pulseras antes de iniciar una tarea. Esto es especialmente importante si usted trabaja con máquinas en movimiento.
- Use guantes apropiados para el tipo de labor que vaya a hacer.



- Corte la energía antes de limpiar, inspeccionar o reparar maquinaria. Bloquee, asegure, inmovilice todas las partes móviles y coloque señales de advertencia.

- Revise herramientas y equipos. No los utilice si están gastados, deteriorados o si tienen hojas con filos en malas condiciones.

- Mantenga su área de trabajo limpia y despejada. Use una escobilla o paño para limpiar las limaduras, virutas o astillas. No lo haga con las manos descubiertas.



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

- Cuando usted se encuentre manipulando materiales, ubique sus manos donde no puedan ser atrapadas.

2.2 PREVENCIÓN DE LESIONES POR CONTACTO

- Lave sus manos frecuentemente con agua y jabón. Cuando ello no sea posible use un trapo limpio o toalla.



- Lea y siga todas las recomendaciones que indican las etiquetas de los envases.



- Use guantes para proteger sus manos de productos químicos tales como ácidos, solventes, detergentes y productos cáusticos y metálicos.

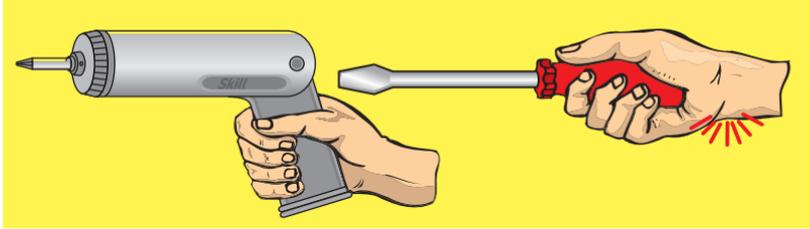
- Use cremas protectoras repelentes al agua y solventes, cuando sea imposible utilizar guantes.



- Consulte con el experto en prevención o supervisor el uso de fundas para dedos, cintas adhesivas, mitones y protectores de pulgares.

2.3 PREVENCIÓN DE LESIONES POR MOVIMIENTOS REPETITIVOS

- Si no afecta su rendimiento, busque maneras de disminuir la cantidad de movimientos o realice movimientos más suaves o moderados.
- Use herramientas eléctricas para hacer un trabajo repetitivo.



Realice los siguientes ejercicios para sus manos:

Si usted tiene problemas con sus manos, muñecas o dedos, verifique primero con un médico si puede efectuar estos ejercicios.

Estiramiento de dedos

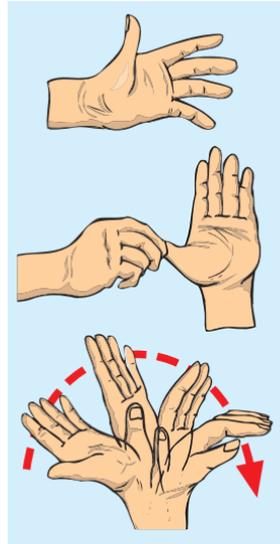
Extienda y mantenga sus dedos separados durante 5 segundos y luego relájelos. Repita este ejercicio 3 veces en cada mano.

Estiramiento del pulgar

Abrir la palma de la mano, estirar el pulgar hacia abajo y mantener esa posición durante 5 segundos. Repita el ejercicio 3 veces en cada mano.

Giro de la muñeca

Mantenga sus dedos estirados y haga círculos con su mano moviendo la muñeca. Haga 10 círculos con cada mano.



3. SELECCION, USO Y MANTENCION DE LOS GUANTES

Tenga presente

- No todos los guantes ofrecen la misma protección.

Si usted no está seguro de qué tipo de guantes usar, consúltele a su supervisor.

- Revise sus guantes en las puntas de los dedos y entre ellos.
- Cuando manipule productos químicos, enjuague los guantes antes de sacárselos. Consulte a su supervisor la forma adecuada de hacerlo.



- Lave y seque periódicamente sus guantes de algodón. Asegúrese de limpiarlos en forma cuidadosa, especialmente los guantes con superficie rugosa, a fin de evitar que resbale lo que usted tome.
- Mantenga a la mano un par de guantes de reemplazo para usarlos mientras se secan los otros.
- Guarde sus guantes en un lugar seco y fresco y lejos de la luz del sol.
- No deje los guantes para productos químicos con los dedos al revés. Eso puede retener los productos o vapores químicos en el interior de los guantes y afectar al material.
- No guarde los guantes con los puños doblados. El pliegue debilita el material, que fácilmente puede deteriorarse.

4. PRIMEROS AUXILIOS

4.1. CORTES, RASGUÑOS, RASMILLADURAS

En caso de sufrir alguna de estas lesiones:

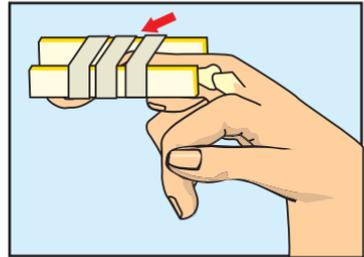
- Presione fuertemente sobre la mano dañada con un paño limpio, toalla o gasa. Levante la mano accidentada por sobre su hombro. Esto ayudará a detener o aminorar el sangramiento mientras se obtiene ayuda médica.



- Use los medicamentos que le sean indicados para prevenir infecciones.

4.2. HUESOS QUEBRADOS

- Mantenga quieta la mano que se accidentó, o bien, entablíllela, a fin de evitar el movimiento de la muñeca o los dedos.
- Mantenga la mano afectada por encima del hombro.
- Consiga ayuda médica tan pronto como sea posible.



4.3. ESGUINCES

- Aplique hielo o toallas frías en la mano.
- Coloque una venda elástica.
- Consiga ayuda médica prontamente.



4.4 QUEMADURAS QUIMICAS



- En caso de quemaduras por la entrada de un producto químico al interior del guante, sáqueselo inmediatamente y coloque la mano bajo un chorro de agua fría para que escurra todo el producto. Observe la etiqueta del envase.

CUIDADO: Algunos productos químicos pueden reaccionar con el agua.

- Acuda a un centro médico rápidamente.

