

Cómo Proteger Sus Manos de Heridas Serias

Nota del Editor: Nuestras hojas de tips de entrenamiento de Tailgate están [disponibles en ingles en www.gemplers.com](http://www.gemplers.com).

PUNTOS PRINCIPALES:

- **Nunca meta sus manos o dedos dentro de las partes móviles de una máquina.**
- **Reciba atención médica de inmediato para cualquier cortadura en sus manos.**
- **Sea paciente y use buen juicio al trabajar con maquinaria.**

Nota al instructor: Siga este texto o úselo como guía para conducir sesiones de entrenamiento de "tailgate" de 10 a 15 minutos con sus trabajadores agrícolas. Usted puede fotocopiar esta hoja para que la usen sus empleados. Sin embargo, tenga presente que no se puede publicar ni vender.

A menudo olvidamos la importancia de nuestras manos

- Sus manos son las herramientas más importantes de las que dispone al realizar cualquier tarea en faenas agrícolas.
- Sin embargo, muchos trabajadores han tomado malas decisiones con respecto a sus manos, especialmente al usar maquinaria con partes móviles.
- Las manos y los dedos pueden resultar aplastados, mutilados y amputados cuando se meten en cadenas, engranajes, y otras partes que le permiten a la máquina funcionar.
- Las cortadas o raspones pequeños en dedos, nudillos y palmas que están expuestas a la tierra, los pesticidas, y otras sustancias químicas pueden ocasionar infecciones graves.
- Las manos que están en contacto con ácidos, solventes y otros líquidos fuertes pueden quemar la piel y causar condiciones tales como la dermatitis.
- El movimiento repetitivo de las manos, los dedos, y las muñecas puede tornarse en síndrome de túnel carpal, una aflicción de los nervios.
- Las lesiones graves de las manos también pueden alejarlo del trabajo y hasta causar heridas permanentes que le incapaciten.

¿Qué causa las heridas graves de las manos?

- La mayoría de las lesiones a las manos son el resultado de la impaciencia y de la imprudencia.
- Suelen ocurrir al final de la jornada o de la semana, cuando usted está cansado o está apresurado por terminar algo, como cuando se acerca una tormenta.
- Las máquinas que se traban o tapan a menudo pueden darle la impresión de que puede meter sus dedos o sus manos para destaparlas sin haberlas apagado primero.
- Sus manos pueden tener contacto accidental con máquinas que funcionan sin sus correspondiente escudos o guardas protectores.
- Para reducir las posibilidades de que usted se lesione, es importante que usted reciba el entrenamiento adecuado antes de operar ciertas máquinas.



Usted puede lastimarse sus manos fácilmente al podar o al realizar otras labores agrícolas.



No se acerque a las partes móviles peligrosas.

(Continúa al reverso)

Encuentra nuestra [línea completa de productos de protección y seguridad](http://www.gemplers.com), incluyendo respiradores, protección para ojos y oídos, trajes protectores, artículos de primeros auxilios y más.

Cómo Proteger Sus Manos de Heridas Serias

Cómo prevenir las lesiones a las manos

- Nunca trate de reparar un equipo mientras éste esté en funcionamiento. Si una máquina funciona mal, apáguela y comuníquese inmediatamente con su supervisor.
- Si usted está alimentando objetos a una máquina, use un bloque o palo para empujarlos. Nunca use sus dedos o manos.
- Siempre debe asegurarse que todos los escudos, protectores y salvaguardas estén en su lugar correcto en la maquinaria que usted opere. Si no es así, no la use, y comuníquese inmediatamente con su supervisor.
- Use herramientas y equipo que pueda sostener cómodamente en su mano y que pueda usarse repetidamente sin lastimar su muñeca o tendones. También debe tratar de mantener su muñeca en una posición neutral.
- Siempre que sus manos vayan a ser expuestas a sustancias químicas que pudieran lastimar su piel debe usar los [guantes](#) adecuados. Siga las instrucciones de la etiqueta. Los guantes también son importantes si usted trabaja todo el día cerca de equipo que produce calor.
- Durante los descansos estire sus manos para darles un respiro.
- Siempre debe saber cómo apagar una máquina en caso de emergencia. Hable con su supervisor si no está seguro.
- NUNCA opere maquinaria o equipo cuando se encuentre bajo la influencia de drogas o alcohol.



Nunca trate de reparar maquinaria eléctrica a menos que esté apagada y asegurada.

Qué debe hacer en caso de una lesión a la mano

- Si se corta en la mano, no continúe trabajando, aún cuando parezca ser una herida menor. Avise a su supervisor y reciba [primeros auxilios](#).
- Para cortadas y laceraciones más serias, aplique presión a la herida para controlar el sangrado, envuélvala en una tela limpia, y eleve la mano o la extremidad sobre la altura del corazón. Llame inmediatamente para pedir atención médica de emergencia.
- Para los huesos rotos, aplique [paquetes de hielo](#) a la fractura, y llame inmediatamente para solicitar atención médica de emergencia. No ponga hielo directamente sobre la herida.
- Si un dedo o la mano resultaran amputados, trate de recuperarlo si es posible, envuélvalo en una toalla o trapo húmedo, póngalo en una bolsa de plástico o recipiente sellado y entonces rodéelo de hielo. Procure no congelar el miembro amputado. Llame para pedir ayuda médica, y lleve rápidamente el miembro amputado al hospital con la persona lastimada.



Si un compañero de trabajo sufre alguna lesión grave a sus manos, llame inmediatamente.

¿Alguien quiere hacer alguna pregunta?

Nota al instructor: Deje tiempo para responder las preguntas de los participantes. Enseguida revise lo que **Debe y No Debe Hacer Para Proteger sus Manos**.

LO QUE DEBE Y NO DEBE HACER PARA PROTEGER SUS MANOS

DEBE:

- Apagar inmediatamente cualquier equipo que no funcione adecuadamente. No meta sus manos en él para arreglarlo.
- Asegurarse que todos los protectores y aditamentos de seguridad estén en su lugar correcto en la máquina antes de usarla.
- Usar los guantes adecuados al trabajar con sustancias químicas.

NO DEBE:

- Meter sus manos o dedos en una máquina mientras esté funcionando.
- Ignorar las lesiones menores a sus manos. Podrían infectarse.
- Operar ninguna maquinaria para la cual no haya recibido la capacitación correspondiente.

Encuentra nuestra [línea completa de productos de protección y seguridad](#), incluyendo respiradores, protección para ojos y oídos, trajes protectores, artículos de primeros auxilios y más.