



Cómo Proteger Sus Manos de Heridas Serias

Nota del Editor: Nuestras hojas de tips de entrenamiento de Tailgate están disponibles en inglés en 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 afección 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)

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.