



# LESIONES EN MANOS

## ¿CÓMO EVITARLAS?



*Las lesiones en las manos  
pueden ser de distintos tipos.  
Para su prevención las recomendaciones  
varían de acuerdo a cada caso.*

## LESIONES TRAUMÁTICAS

*Manos o dedos atrapados,  
pellizcados o aplastados  
en cadenas, ruedas,  
rodillos o engranajes*



- Prescindir de anillos, reloj y pulseras antes de iniciar un trabajo
- Mantener las manos alejadas de equipos giratorios y evitar utilizarlas para detener su movimiento
- Al levantar una caja, verificar que no presente protuberancias, clavos, astillas, tornillos, flejes metálicos, vidrios rotos, etc.
- Cuidar dedos y manos al bajar cargas pesadas
- Antes de limpiar, inspeccionar o reparar una maquinaria, verificar que la misma esté apagada, inmóviles todos los mecanismos con movimientos y que no puedan ponerse en marcha accidentalmente
- Utilizar herramientas en buen estado y solo para el fin específico
- Mantener el área de trabajo limpia y ordenada
- Almacenar las herramientas en forma correcta y segura

## LESIONES POR CONTACTO

*Al entrar en contacto con disolventes, ácidos, soluciones de limpieza, líquidos inflamables, fuerzas mecánicas o factores ambientales que pueden causar quemaduras o lesionar los tejidos*



Leer y seguir todas las recomendaciones presentes en etiquetas y envases



Lavar frecuentemente las manos con agua y jabón



No utilizar los dedos para calcular la temperatura de gases, líquidos o maquinaria



Usar guantes adecuados al manipular productos químicos, o cremas protectoras cuando no sea posible utilizarlos

## LESIONES POR MOVIMIENTOS REPETITIVOS

*Por tareas que requieren movimientos repetidos y rápidos por períodos prolongados*



- Cambiar periódicamente la empuñadura, posición o movimiento de las manos
- Alternar tareas para descansarlas
- Utilizar herramientas eléctricas para hacer trabajos repetitivos
- Realizar ejercicios de relajación:
  - Extender y mantener los dedos separados durante 5 segundos y luego relajar; repetir 3 veces en cada una
  - Mantener los dedos estirados y hacer círculos con las manos, moviendo las muñecas; realizar 10 círculos con cada una de ellas