



Las lesiones en las manos se encuentran entre las principales razones por las que los trabajadores terminan en la sala de emergencias.

Según OSHA, **un millón de trabajadores son tratados anualmente en urgencias por lesiones en las manos.**

Las lesiones en las manos son el segundo tipo más común de lesión en el lugar de trabajo (Consejo Nacional de Seguridad)

Estos son los tipos más comunes de lesiones en las manos y lo que puede hacer para prevenirlas:

Las lesiones por contacto resultan del trabajo con solventes, ácidos, soluciones de limpieza, líquidos inflamables y sustancias que pueden causar quemaduras o dañar el tejido.

Protéjase contra estas lesiones leyendo las etiquetas de los productos, usando guantes protectores adecuados y lavándose las manos con frecuencia durante la jornada laboral. No toque objetos o superficies no deseados con guantes contaminados.

Las lesiones por movimientos repetitivos ocurren cuando las tareas requieren movimientos rápidos y repetidos de la mano durante períodos prolongados. El trabajo de fabricación, montaje o informática puede provocar este tipo de lesión.

Reduzca la aparición de lesiones por movimientos repetitivos cambiando el agarre que utiliza al manipular diferentes artículos. Además, cambie la posición física de sus manos y alterne el movimiento de estas a medida que completa su trabajo. Seleccione herramientas que

sean seguras y fáciles de usar. No haga movimientos repetitivos, antinaturales o incómodos.

Las lesiones traumáticas suelen producirse por el uso descuidado de maquinaria o herramientas. Sus manos y dedos pueden quedar atrapados, pellizcados o aplastados por las cadenas, ruedas, rodillos o engranajes de una máquina. Las sierras para cortar, las tijeras para metal y las amoladoras pueden provocar cortes, lesiones graves o incluso amputaciones en las manos y los dedos.

Para evitar lesiones traumáticas en las manos y los dedos, tome precauciones de seguridad y utilice escudos, protectores de seguridad, guantes o cierres de seguridad cuando trabaje con maquinaria. También es esencial asegurarse de que las joyas, la ropa holgada o el cabello largo no queden enredados en las piezas móviles. El cabello largo debe estar recogido hacia atrás o recogido en un moño. Se debe evitar la ropa holgada cuando se trabaja cerca de maquinaria con piezas móviles.

Protéjase de lesiones en las manos siguiendo las reglas básicas de seguridad:

- Reconocer los peligros antes de comenzar a trabajar.
- Piense en cada trabajo antes de comenzar.
- Siga todas las reglas de seguridad
- Evite tomar atajos
- Si ocurre un accidente, busque tratamiento inmediato
- Informe las lesiones a su supervisor lo antes posible

Informe todas las lesiones a su supervisor; Incluso el rasguño más pequeño puede infectarse y provocar un problema de salud grave. Tómese un momento y piense cómo sería sufrir una lesión grave en los dedos o la mano. Tareas rutinarias simples como atarse los zapatos, tomar una cuchara o acariciar a su perro cambiarían para siempre.