



## Protección de las Manos en el Trabajo

Sea que opere una máquina, sea técnico de laboratorio u oficinista, las manos son unas de sus “herramientas” más importantes.

### Riesgos Mecánicos

Esté alerta en todo momento cerca de maquinaria. Evite las piezas móviles de las máquinas para evitar cortaduras, pinchazos y machacadas:

- Use “ayudas” como varas para empujar y pinceles para evitar poner las manos en zonas peligrosas.
- Jamás retire ni altere los dispositivos de seguridad tales como guardias o botones de paro de emergencia.
- Desconecte la alimentación eléctrica al ajustar, limpiar o reparar maquinaria y siga las indicaciones de bloqueo y etiquetado.
- Quítese relojes y demás joyería antes de trabajar con maquinaria. No use guantes cerca de piezas de maquinaria en movimiento. Nunca use guantes que contienen metal cerca de maquinaria eléctrica.

### Peligros Químicos

Los peligros químicos son causa frecuente de dermatitis (inflamación de la piel), cuyos indicios incluyen úlceras, ampollas o piel reseca que se infecta fácilmente.

#### Para su protección:

- Use guantes y otro equipo de protección personal (PPE). Quítese los guantes por último, después de quitarse las demás prendas protectoras.
- Lávese las manos con frecuencia, especialmente después de exposición a sustancias irritantes y antes de comer, fumar o abandonar el lugar de trabajo.
- Use limpiadores adecuados para lavarse las manos.
- Lave o cámbiese la ropa de trabajo con la frecuencia necesaria.
- Lea las etiquetas y las hojas de SDS para todo producto químico que usted utilice. Siga las precauciones de seguridad recomendadas.

## Tipos de Protección para las Manos

Es importante elegir el tipo de guante adecuado para proteger sus manos. Cubra toda la piel expuesta y asegúrese de que el guante se ajuste perfectamente. Utilice protección adicional como cremas que forman una barrera o forros de guante cuando sea necesario.

### Las opciones de guantes incluyen:

- De malla metálica: para quienes usan cuchillos o herramientas de corte.
- Aislantes: protegen contra los choques eléctricos.
- De cuero: protegen contra chispas, superficies ásperas y contusiones.
- Forrados de plomo: protegen contra la exposición a la radiación.
- De hule o caucho, o vinilo: protegen contra los productos químicos corrosivos.
- De tela: protegen contra el calor y orillas moderadamente filosas.
- Desechables de plástico: protegen al usuario o la sustancia manejada (o sea, comida).

## Peligros Ocultos:

### Lesiones por Movimiento Repetitivo

Lesiones por movimiento repetitivo pueden pasarse por alto ya que ocurren durante actividades rutinarias como elevar, torcer, martillar, presionar o tirar. Los síntomas incluyen:

- Entumecimiento de los dedos o las palmas.
- Sensación de hormigueo, dolor, o debilidad.
- Palidez o la piel se enfría.
- Dificultad para mover los dedos, hombro, codo o muñeca.

Si usted tuviera alguno de estos síntomas, notifique a su supervisor. Quizás necesite seguimiento adicional con un proveedor de atención médica.

Estos consejos de seguridad han sido elaborados con base en normas de seguridad generalmente aceptadas que se consideran fiables a la fecha de publicación. La información es para guía general solamente y no deberá considerarse para propósitos de cumplimiento legal.

**Fundada en 1925, CopperPoint Insurance Companies es una compañía suprarregional de seguros comerciales localizada en la zona occidental, y un proveedor líder de soluciones de los seguros de compensación de trabajadores y de seguros comerciales.** Con una amplia línea de productos de seguros y una creciente presencia en 10 estados del oeste de los Estados Unidos, CopperPoint mantiene una sólida posición para hacer frente a las necesidades cambiantes de nuestros corredores, agentes y clientes.

La compañía tiene de \$4.8 mil millones en activos totales y un superávit de \$ 1,400 millones. La familia de compañías de seguros CopperPoint incluye a CopperPoint, Alaska National y a PacificComp. Todas las compañías han sido calificadas A (Excelente) por AM Best.

[copperpoint.com](http://copperpoint.com) | [alaskanational.com](http://alaskanational.com) | [pacificcomp.com](http://pacificcomp.com)

GET CLOSER, GO FURTHER.®