

# CUIDADO DE MANOS

## Introducción

Las manos son una de las partes más valiosas y versátiles del cuerpo humano, pero permanentemente están expuestas a riesgos de lesiones y/o enfermedades. La mayor parte de esas lesiones están radicadas en varias fuentes de peligros: fuego, calor, frío, radiaciones ionizantes y electromagnéticas, electricidad, sustancias químicas, impactos, cortes y abrasiones o infecciones. Los riesgos de corte y atrapamientos figuran entre los más comunes y generalmente pueden preverse. Los riesgos eléctricos y de radiaciones pueden tener graves consecuencias, sus peligros son conocidos, generalmente por los trabajadores expuestos y tanto las prácticas de seguridad como el equipo protector forman una parte integral de los procesos de trabajo. Los peligros que surgen por contacto con gran número de sustancias tóxicas, irritantes o alérgicas son generalmente desconocidos y los efectos de exposición a tales sustancias tienen que ser consideradas en relación con el riesgo de daños de la piel.

## Tipos de Protección

Los riesgos a que están expuestas las manos están relacionados con golpes, cortes, atrapamientos, etc. Estos riesgos se pueden prevenir o controlar interviniendo directamente en las fuentes de peligro:

- Defensas en partes peligrosas de maquinarias, protección con pantallas de las fuentes de calor y radiación.
- Provisión de empuñaduras bien diseñadas para las herramientas de mano, etc.



En general donde se conoce o se sospecha de un riesgo, pero no puede controlarse eficazmente por estos métodos, debe considerarse el uso de dispositivo de protección

## Medidas Preventivas

- Precaución con las zonas de pellizco y atrapamiento.
- No intervenir maquinaria en movimiento, ni quitar las protecciones a éstas.
- No manipular equipos ni herramientas eléctricas sin tener los conocimientos adecuados en cuanto a la prevención de riesgos eléctricos.
- Usar guantes adecuados según la labor a desarrollar.
- No exponer las manos a zonas de calor extremo o con riesgo de corte o punzonamiento (equipos con altas temperaturas, fuego, clavos, fierros, etc.).
- Ejercitar o elongar dedos y muñeca previo a realizar movimientos prolongados o exigentes (carga).
- Evitar contacto con elementos irritantes o alérgicos.
- Mantener el aseo e higiene de manos y uñas.
- En caso de existir lesión o herida expuesta cubrir herida y evitar acciones que dañen su proceso de sanación o curado.

Tus manos son muy valiosas no las descuides, porque nada se compara con caminar de la mano con tus hijos, tu pareja, vestirte, peinarte o saludar dando un apretón de manos.  
¡Cúidalas!

# CUIDADO DE MANOS

## Preguntas

- 1.- ¿Cuáles son los cuidados para sus manos en sus labores?
- 2.- ¿Cuál es la importancia de los dispositivos de protección?
- 3.- ¿Cuál es la importancia de mantener un buen aseo de sus manos?

Empresa: .....  
 Nombre del Supervisor/Experto:..... Fecha:.....

<i>Nombre del participante</i>	<i>Firma</i>
1.- .....	.....
2.- .....	.....
3.- .....	.....
4.- .....	.....
5.- .....	.....
6.- .....	.....
7.- .....	.....
8.- .....	.....
9.- .....	.....
10.- .....	.....
11.- .....	.....

