

## ADVERTENCIA DE PELIGRO

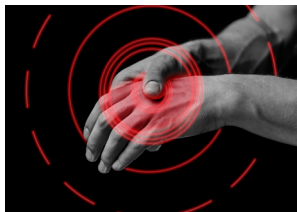
CPWR  
THE CENTER FOR CONSTRUCTION  
RESEARCH AND TRAINING

# Herramientas de Mano



## ¿Cuál es el Problema?

Usar la herramienta de mano incorrecta o la herramienta correcta de la manera incorrecta puede dañar los músculos, tendones o nervios de la mano, la muñeca o el brazo. Este tipo de lesiones se desarrollan con el tiempo.



Los primeros síntomas pueden incluir manos y muñecas cansadas y adoloridas que se sienten mejor después de un descanso. Es fácil simplemente ignorar este daño como parte de un día de trabajo duro – y a veces es la verdad.

Si estos síntomas se presentan con más frecuencia o hacen que usted pare de trabajar para descansar las manos frecuentemente, usted podría ya estar lesionado.

## Tipos de lesiones...

Si una herramienta de mano vibra, o hace que usted mantenga su mano o muñeca en una posición incómoda, o que requiera mucha fuerza de agarre, usted puede terminar con una lesión que incluso podría forzarlo a dejar de trabajar en la construcción. Tipos de lesiones incluyen:

- ▶ **Tendinitis:** dificultad enderezando los dedos;
- ▶ **Síndrome del Túnel Carpiano:** dolor, hormigueo, y entumecimiento en la muñeca y mano;
- ▶ **Síndrome de Vibración Mano Brazo (dedo blanco):** entumecimiento en las manos y dedos, una pérdida de tacto y agarre, y dolor.

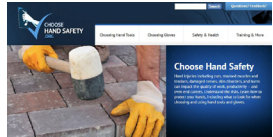


Síndrome de vibración de mano y brazo

FOTO CORTESIA DE NIOSH

## Obtenga más información sobre cómo elegir herramientas de mano más seguras y como proteger sus manos:

- ▶ **[www.ChooseHandSafety.org](http://www.ChooseHandSafety.org):** Una fuente única para obtener información sobre cómo seleccionar y usar herramientas de mano
- ▶ **Temas de seguridad y salud de OSHA:** Herramientas de mano y eléctricas – [www.osha.gov/SLTC/handpowertools/index.html](http://www.osha.gov/SLTC/handpowertools/index.html)
- ▶ **Ergonomía fácil de NIOSH:** Una guía para seleccionar herramientas de mano sin motor – [www.cdc.gov/niosh/docs/2004-164/pdfs/2004-164.pdf](http://www.cdc.gov/niosh/docs/2004-164/pdfs/2004-164.pdf)
- ▶ **Soluciones de construcción CPWR:** [www.cpwrcolutions.org](http://www.cpwrcolutions.org)



## ¡Proteja sus manos!

### 1 Escoja una herramienta que...

- ▶ Es diseñada para el trabajo
- ▶ Le queda bien al tamaño de su mano y es cómodo agarrar
- ▶ Mantenga su muñeca derecha
- ▶ Tenga un mango que se extienda más allá de su palma – sin orillas afiladas
- ▶ Requiera un mínimo de fuerza para usar
- ▶ Proporcione equilibrio: no se incline hacia delante o hacia atrás cuando se agarra
- ▶ No sobrepase el peso mínimo necesario para hacer el trabajo



### 2 Utilice la herramienta de forma segura...

- ▶ Mantenga su muñeca lo más derecho posible.
- ▶ Si el agarre es demasiado pequeño, sus guantes pueden ayudar o agregar un cojín.
- ▶ Si el agarre es demasiado grande, cambie el mango o ajuste el tamaño.
- ▶ Utilice guantes o envolturas anti-vibración para mejorar la fuerza de agarre y disminuir el impacto de las herramientas que vibran.
- ▶ Utilice tapas o protectores con herramientas de golpe para evitar lesiones causadas por vibración.
- ▶ Seleccione herramientas de 2 mangos con mangos que se extiendan más allá de su palma, y que tengan muelles de retorno y una posición de bloqueo.

### 3 Recuerde...

- ▶ Enfóquese en mantener sus manos seguras – no solo al comienzo del trabajo.
- ▶ Intente descansar las manos durante el día.
- ▶ Mantenga sus herramientas afiladas y en buena condición.
- ▶ Considere hacer ejercicios para fortalecer músculos claves.
- ▶ No alce o extienda su codo con una herramienta pesada en mano.
- ▶ Utilice una herramienta eléctrica cuando pueda.

**Una herramienta solo es ergonómica si le queda bien en SU mano Y es apropiada para el trabajo que USTED está realizando.**

Usando la HERRAMIENTA APROPIADA en la MANERA CORRECTA

... puede reducir la fatiga y aumentar la productividad, mejorar la calidad de su trabajo y reducir el riesgo de lesiones en las manos, muñecas y brazos.

**Infórmese más sobre los peligros en la construcción.**

Consiga más de esta advertencia de peligro y tarjetas en otros temas. Llame

**301-578-8500 o envíe un correo electrónico a [CPWR-r2p@cpwr.com](mailto:CPWR-r2p@cpwr.com)**

CPWR  
THE CENTER FOR CONSTRUCTION  
RESEARCH AND TRAINING

8484 Georgia Avenue  
Suite 1000  
Silver Spring, MD 20910  
301-578-8500  
[www.cpw.com](http://www.cpw.com)