



# Vibración: Mano y Brazo

*Vibración causado por herramientas mecánicas, maquinaria, vehículos, y maquinaria pesada afectan la circulación de sangre a los dedos de las manos y los pies y puede ser grave e incapacitante.*

## La historia de Kevin

Kevin había sido un carpintero por diez años cuando empezó a sentir un hormigueo en toda su mano. Notó que las puntas de dos de sus dedos se volvían blancos y perdían la sensación. Su doctor lo diagnosticó como síndrome de Raynaud debido a la vibración de las herramientas que utiliza. Le dijo a Kevin que debido a que afecta la circulación de la sangre y los nervios, podría conducir a daños en los tejidos y podría requerir cirugía. Kevin ahora está pensando en otras opciones de trabajo.

✂ ¿Que podría haber hecho para prevenir este problema de salud a largo plazo?

✂ ¿Usted o alguien que usted conoce ha tenido los síntomas que Kevin tuvo? De ser así, ¿qué sucedió?

## Recuerde esto:

- Utiliza guantes o envolturas anti-vibración para mejorar la fuerza de agarre y disminuir el impacto de herramientas que vibran.
- Tome descansos frecuentes cuando utiliza herramientas que causan vibración.
- Anime a su empleador a:
  - comprar herramientas, brocas, hojas de sierra y muelas diseñados para reducir la vibración.
  - comprar equipo de energía que tiene la agarradera aislada de la herramienta vibradora.
  - realizar el mantenimiento regular de las herramientas.
- Si usted es un operador de maquinaria pesada, anime a su empleador a proporcionar:
  - acolchado el asiento.
  - materiales amortiguadores en el motor.
  - materiales de amortiguación en el piso de la cabina.
- Utilice dispositivos de amortiguación para cabezales de corte o de potencia.

## ¿Cómo podemos estar seguros hoy?

¿Qué haremos en el lugar de trabajo para evitar lesiones de mano y brazo por el exceso de vibraciones?

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**NORMA OSHA: Section 5(a)(1) de la ley OSHA**



# Vibración: Mano y Brazo

---

---



- ✘ Utilice guantes o envolturas anti-vibración para mejorar la fuerza de agarre y disminuir el impacto de las herramientas que vibran.
- ✘ Tome descansos regulares cuando se utilizan herramientas que vibran.