Pinch Points and Hand Injuries Meeting Kit – Spanish



QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Utilizamos nuestras manos para prácticamente todas las tareas que realizamos. Debido a la frecuencia con la que utilizamos las manos, a menudo están en la línea de fuego donde pueden lesionarse. Las lesiones en las manos son el segundo tipo de lesión en el trabajo en los Estados Unidos. Los puntos de pellizco son una de las principales causas de lesiones leves y graves en los dedos y las manos.

Un punto de pellizco es cualquier punto en el que es posible que una persona o parte de su cuerpo quede atrapada entre un objeto fijo y otro en movimiento o entre piezas u objetos en movimiento. Un punto de pellizco no sólo puede causar lesiones en una extremidad o parte del cuerpo, sino que puede hacer que una persona quede atrapada o pellizcada entre los dos objetos. Un ejemplo de punto de pellizco con el que probablemente todo el mundo se sienta identificado es cerrar el dedo o la mano en una puerta.

Las partes del cuerpo pueden quedar atrapadas entre piezas móviles, piezas de máquinas móviles o inmóviles, piezas y materiales móviles, entre materiales o equipos al moverlos, al cerrar los dedos o las manos en las puertas, al pellizcarse los dedos o la mano con equipos que tienen piezas deslizantes o bisagras, máquinas como prensas y rodillos, y herramientas. Los puntos de pellizco suelen afectar a los dedos o las manos, pero pueden incluir cualquier zona del cuerpo. Las lesiones resultantes de los puntos de pellizco pueden ser menores, como contusiones o ampollas, o más graves, como la amputación o incluso la muerte.

CUÁL ES EL PELIGRO

LAS CAUSAS MÁS COMUNES DE LAS LESIONES POR PUNTOS DE PELLIZCO SON:

- No mantener la vista en la tarea que se está realizando o no prestar atención.
- Trabajar o caminar en zonas con equipos móviles y estructuras fijas.
- Utilizar herramientas para fines distintos a los previstos.
- Colocar partes del cuerpo en equipos o maquinaria en movimiento.

- Manipulación inadecuada de materiales o cargas suspendidas.
- Equipos defectuosos o no utilizar resguardos.

COMO PROTEGERSE

LAS MEDIDAS DE PROTECCIÓN INCLUYEN:

- Verificar que todos los resguardos están colocados y son efectivos.
- Identificar todos los posibles puntos de pellizco antes de empezar a trabajar.
- Asegúrese siempre de que los operadores de equipos móviles sepan que usted está en la zona. No se coloque nunca entre un equipo móvil y un objeto fijo.
- Al realizar el bloqueo y etiquetado, verifique que el equipo esté sin energía antes de empezar a trabajar.
- Manténgase alerta y no pierda de vista la tarea que está realizando. Sepa siempre dónde están las partes de su cuerpo.
- Revise los manuales de funcionamiento y los procedimientos de trabajo antes de empezar a trabajar, ya que pueden identificar posibles puntos de pellizco.
- Los guantes de alta resistencia pueden ayudar a proteger contra ciertos tipos de puntos de pellizco.

CONTROLES DE SEGURIDAD PARA PUNTOS DE PELLIZCO

- **Protección de la máquina:** Verificar que todas las protecciones están colocadas y son eficaces
- **Equipo de protección personal:** Guantes resistentes, protectores metacarpianos, protectores de antebrazo, etc. No utilice guantes cerca de la maquinaria giratoria.
- **Inspección previa al trabajo:** Identifique los posibles puntos de pellizco antes de empezar a trabajar
- Permanezca en las zonas designadas para los empleados: Asegúrese siempre de que los operadores de equipos móviles conozcan su ubicación
- **Bloqueo/etiquetado:** Verifique siempre que el equipo esté sin tensión antes de comenzar cualquier trabajo de mantenimiento
- **Estar alerta:** La somnolencia conduce a hábitos de trabajo desatentos y a tomar atajos
- **Manuales de funcionamiento y procedimientos de trabajo:** Revíselos siempre antes de empezar a trabajar; los puntos de pellizco también pueden estar identificados en estos documentos.

CONSEJOS DE SEGURIDAD PARA EVITAR LESIONES POR PELLIZCOS

Siga el código de vestimenta: llevar la ropa adecuada cuando se trabaja en zonas donde pueden producirse lesiones por pinzamiento es de vital importancia. Las perneras de los pantalones y las mangas de las camisas no deben ser demasiado largas ni demasiado holgadas. Las camisas deben ir metidas dentro de los pantalones para reducir el riesgo de que se enganchen en la maquinaria en movimiento.

Deje las joyas en casa – Debe quitarse todas las joyas, especialmente los pendientes, collares y anillos que cuelgan.

Recoja el cabello largo – El cabello largo debe recogerse, y las trenzas y colas

de caballo deben mantenerse en la parte posterior de la cabeza y asegurarse. El pelo que cae hacia adelante o hacia la maquinaria puede quedar atrapado en sus puntos de pellizco.

Lleve su equipo de seguridad – Debe llevar puesto en todo momento el equipo de protección personal adecuado para el trabajo. Asegúrese de que los guantes de seguridad se ajustan correctamente para evitar que se enganchen (consulte esta tabla de tallas para asegurarse de que adquiere la talla correcta).

Realice una inspección previa: inspeccione la maquinaria para detectar cualquier peligro potencial antes de que nadie la utilice. Elabore un plan de seguridad y sígalo durante todo el tiempo que la máquina esté en funcionamiento.

Manténgase alerta y concentrado – Cualquier persona que maneje la maquinaria debe estar totalmente concentrada en el trabajo que está realizando y mantener la vista fija en las piezas en movimiento. Reduzca al máximo las distracciones en el entorno de trabajo.

Utilice los resguardos de la máquina – Asegúrese de que se ha instalado el resguardo adecuado en el equipo y compruebe que está bien colocado. Si observa que faltan resguardos de seguridad o están dañados durante la inspección previa, no ponga la maquinaria en funcionamiento.

Sepa cómo actuar en caso de atasco – Asegúrese de que aprende a manejar la máquina de forma segura si se atasca. Antes de limpiar o arreglar el equipo atascado, asegúrese de que se ha apagado y se ha detenido por completo. Familiarícese con los procedimientos de bloqueo/etiquetado.

Mire más allá de la maquinaria – Los puntos de pellizco no sólo se encuentran en los equipos industriales. Los puntos de pellizco de la maquinaria pueden causar lesiones graves, pero también lo puede hacer una pila de objetos pesados. Incluso el hecho de que la mano o el pie se atasquen en la puerta puede causar daños suficientes como para requerir atención médica.

CONCLUSIÓN

Cuando se trata de trabajar o manejar maquinaria con piezas giratorias, la seguridad en los puntos de pellizco es imprescindible. En el entorno laboral, los puntos de pellizco se utilizan para explicar situaciones en las que las herramientas manuales, las máquinas y diversas condiciones ponen en riesgo partes del cuerpo o todo el cuerpo del trabajador.