

## ADVERTENCIA DE PELIGRO

CPWR [O]  
THE CENTER FOR CONSTRUCTION  
RESEARCH AND TRAINING

# HERRAMIENTAS DE MANO

CONSEJOS PARA ESCOGERLAS Y USARLAS SIN PELIGRO



FOTO: CORTESÍA DE HEWITT POWER CONSTRUCTORS

## ¿Qué es el Problema?

La mayoría de los obreros usan herramientas de mano. Algunos las usan el día entero. Usar una herramienta equivocada o usar la herramienta correcta en una manera equivocada puede lesionar los músculos, tendones, o nervios en sus manos, muñecas, o brazo. Estos tipos de lesiones se desarrollan con 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 a descansar las manos mucho, usted podría ya estar herido.



## Tipos de heridas...

Si una herramienta vibra, causa que usted mantenga su mano o muñeca en una posición incómoda, o requiere mucha fuerza de puño, usted puede terminar con una lesión que podría ser la causa que usted no pueda trabajar en construcción más. Tipos de heridas 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 empuñadura, y dolor.



Síndrome de Vibración  
Mano Brazo

FOTO: CORTESÍA DE NIOSH

Usar la **HERRAMIENTA ADECUADA** en la **MANERA ADECUADA** puede reducir la fatiga y aumentar productividad, mejorar la calidad de su trabajo, y reducir el riesgo para lesiones a las manos, muñecas, y brazos.

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

Para recibir copias de esta Advertencia de Peligro y las cartas sobre otros temas

Llame al **301-578-8500**

**Si usted piensa que está en peligro:**  
Contacte a su supervisor. Contacte a su sindicato.  
Llame a **OSHA 1-800-321-6742**

## ¡Proteja las Manos!

### 1 Escoja una herramienta que...

- ▶ Es diseñada para el trabajo
- ▶ Le quede bien al tamaño de su mano y es cómodo agarrar
- ▶ Mantiene su muñeca derecha
- ▶ Requiere el mínimo esfuerzo para usar
- ▶ Tiene un mango que extiende más allá de su palma – sin orillas afiladas
- ▶ Ofrece balance – no se cae para adelante o para atrás cuando agarrada
- ▶ No sobrepasa el peso mínimo necesario para hacer el trabajo



### 2 Use la herramienta seguramente...

- ▶ Mantenga su muñeca lo más derecho posible.
- ▶ Si el mango es demasiado pequeño, sus guantes pueden ayudar o añada una amortiguación.
- ▶ Si el mango es demasiado grande, cambie el mango o ajuste el tamaño.
- ▶ Guantes y envolturas de mano anti-vibración mejoran la fuerza del puño y rebajan las vibraciones.
- ▶ Use tapas o protectores con herramientas de golpe para evitar lesiones causadas por vibración.
- ▶ Seleccione herramientas de dos mangos con mangos que se extienden más allá de sus palmas, y tienen muelles de retorno y posición desactivada.

### 3 Acuérdesese...

- ▶ 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.
- ▶ Use una herramienta eléctrica cuando pueda.

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

### Encuentre más información para escoger herramientas más seguras y proteger sus manos:

- ▶ **OSHA Temas de Seguridad y Salud:** Herramientas de Mano y Poder – [www.osha.gov/SLTC/handpowertools/index.html](http://www.osha.gov/SLTC/handpowertools/index.html)
- ▶ **NIOSH Ergonomía Fácil:** Una Guía para Seleccionar Herramientas de Mano sin Poder – [www.cdc.gov/niosh/docs/2004-164/pdfs/2004-164.pdf](http://www.cdc.gov/niosh/docs/2004-164/pdfs/2004-164.pdf)
- ▶ **CPWR Soluciones para Construcción:** [www.cpwrconstrutionsolutions.org](http://www.cpwrconstrutionsolutions.org)
- ▶ **www.ChooseHandSafety.org:** Una fuente única de información para seleccionar y usar las herramientas de mano