

Cuando trabaje en obras de construcción elija herramientas manuales más seguras

Advertencia de peligro



Los obreros de la construcción trabajan con muchas herramientas manuales tales como martillos, desarmadores, tenazas y tijeras para cortar metales, además de herramientas mecánicas (motrices) como taladros y destornilladores mecánicos.

Los peligros

Si trabaja con herramientas manuales todos los días, corre el peligro de lastimarse las manos, la muñeca o el brazo. La lesión puede ocurrir si por ejemplo, tiene que sujetar la herramienta por largos períodos de tiempo, o si tiene que estar doblando el mango de la herramienta constantemente. Esto le puede ocasionar el síndrome del túnel carpiano, el síndrome del disparador del gatillo, entumecimiento en los dedos, síntomas de tendosinovitis (como la imposibilidad temporal de doblar o estirar el dedo) y otro tipo de problemas que producen dolor y lo pueden obligar a abandonar su trabajo en construcción.

Protéjase

Lo primero que tiene que hacer es comprar herramientas "más seguras" y lo segundo, utilizarlas mejor.

CUANDO COMPRE UNA HERRAMIENTA MANUAL:

Busque una herramienta que no necesite forzar mucho.

Busque una herramienta que sea balanceada, que no se incline ni hacia adelante ni hacia atrás al sujetarla.

Fíjese en el mango:

- Debe sentirlo **cómodo al sujetarlo en la mano**: ni muy grueso ni muy pequeño ni muy corto.
- **No debe conducir electricidad ni calor.** (Trabajar con un mango frío puede empeorar algunas lesiones ocasionadas por la repetición).
- **No debe lastimarle la mano al sujetarlo con firmeza.** No se recomiendan mangos con bordes filosos ni ranuras donde descansan los dedos.
- Si puede, busque **un mango que no se deslice.**
- Y si puede también, busque un mango que esté **cubierto con un material suave como goma o plástico.** Incluso le podría convenir buscar un mango especial de goma o mandar a hacer un mango a su medida.
- Si tiene que aplicar mucha fuerza en la labor, el mango debe **caber en toda la mano** y no sólo en los dedos. (Debe poder sujetarlo con firmeza cubriéndolo con toda la mano y no sólo en un punto determinado). Puede utilizar un mango grande que le sirva de cuña para usar la herramienta y protegerle la mano.
- **Si se pone guantes** para usar la herramienta, quizá necesite un mango más grande ya que los guantes pueden hacer que se le dificulte sujetar el mango.
- En algunas herramientas, el mango **debe poder regresar automáticamente** a su posición inicial. Este mecanismo de retorno automático evitará el desgaste de los músculos de los dedos.
- **Un ángulo curvado o ajustable** en algunas herramientas le permitirá mantener recta la muñeca. Según el trabajo que tenga que hacer, puede utilizar distintas herramientas para mantener la muñeca recta. Por ejemplo, para trabajar en una pared, el mango de pistola es el mejor.

(Sírvase voltear la página)

Si usa una herramienta mecánica:

- Una herramienta mecánica debe tener un **gatillo grande** para que pueda usar más de un dedo a la vez.
 - Consiga una herramienta mecánica **con vibración y niveles de ruido reducidos**. El exceso de vibración puede dañarle los nervios de la mano y ocasionar entumecimiento en los dedos. Si la herramienta vibra, tendrá que sujetarla más fuerte, y esto le puede lastimar los músculos.
 - Consiga una herramienta que sea **suficientemente fuerte para hacer el trabajo**, pero no tan fuerte que le vaya a provocar tensión. Si usa una herramienta muy pesada, equilíbrela con un contrapeso si se puede.
- Si la herramienta la va utilizar más de una persona**, trate de conseguir una que sea cómoda para todos. Quizá resulte necesario conseguir diferentes herramientas para trabajadores zurdos y diestros y para trabajadores con manos pequeñas y grandes.

CUANDO UTILICE LA HERRAMIENTA MANUAL

Manténgala en buenas condiciones para así reducir la fuerza que tiene que aplicar al utilizarla, además de reducir la presión en las manos y las muñecas.

Trate de no utilizar la herramienta con las muñecas dobladas.

Trate de descansar la mano durante el día. Hasta la herramienta ideal puede terminar lastimándolo si la tiene que usar repetidamente. Cuando no la esté utilizando, deje la herramienta a un lado o colóquela en un descanso.

Entérese

Una buena herramienta manual **incrementa la productividad** ya que le ayuda a hacer bien su trabajo.

Utilice una herramienta mecánica siempre que pueda. Una herramienta mecánica puede reducir el desgaste de la mano.

Muchas herramientas en las ferreterías las llaman “ergonómicas,” **pero no se engañe. Usted es el único que puede saber** si la herramienta es cómoda y fácil de usar. Pruebe varias hasta que encuentre la que le satisfaga más. Cada quien tiene manos, fuerza y preferencias propias de uno. Insista en la ferretería para que le enseñen las herramientas mejor diseñadas.

Una sola herramienta no puede hacerlo todo. Si utiliza una herramienta para realizar un trabajo para el cual no fué diseñada, la labor se le hará más difícil.

La forma de utilizar la herramienta es tan importante como la herramienta misma.

Si desea obtener información adicional, llame al sindicato local o al Centro de Protección de los Derechos de los Trabajadores (The Center to Protect Workers' Rights, CPWR, teléfono 301-578-8500 o dirección en la web www.cpwr.com), al Instituto Nacional para la Seguridad y Salud Ocupacional (National Institute for Occupational Safety and Health, NIOSH, teléfono 1-800-35-NIOSH o 1-800-356-4674 o dirección en la web www.cdc.gov/niosh) o a OSHA (teléfono 1-800-321-OSHA o dirección en la web www.osha.gov). También puede consultar en www.elcosh.org.

© 2002, The Center to Protect Workers' Rights. Todos los derechos reservados. CPWR es una entidad de investigación, desarrollo y capacitación del Building and Construction Trades Dept., AFL-CIO: CPWR, Suite 1000, 8484 Georgia Ave., Silver Spring, MD 20910. (Edward C. Sullivan es presidente del Building and Construction Trades Department y el CPWR y Sean McGarvey es secretario tesorero.) Esta tarjeta ha sido producida gracias a las subvenciones CCU317202 del Instituto Nacional para la Seguridad y Salud Ocupacional (NIOSH) y las subvenciones U45-ES09764 y U45-ES06185 del Instituto Nacional de Ciencias sobre la Salud Ambiental (NIEHS). El contenido de esta tarjeta es responsabilidad exclusiva de sus autores y no representa necesariamente el criterio oficial de NIOSH o NIEHS.