



¿HAS PENSADO CÓMO SERÍA TU VIDA SIN TUS MANOS?

Esta ficha se dirige a trabajadores y a empleadores con el objetivo de brindarles información para prevenir alteraciones musculoesqueléticas en la muñeca y la mano, de manera que fortalezcan sus roles como gestores de salud y bienestar en el lugar de trabajo.



PELIGROS



SÍNTOMAS



MEDIDAS PREVENTIVAS



RECOMENDACIONES



¿CUÁLES SON LOS PELIGROS QUE PODRÍAN AFECTAR LAS MANOS?

PELIGROS RELACIONADOS CON EL TIPO DE TAREA

Tareas que requieren:

- Movimientos repetitivos en las manos.
- Mantener por tiempos prolongados posturas incómodas de muñeca y/o mano.
- Fuerza muscular y con precisión.

- Agarres continuos y prolongados.
- Realizar turnos de trabajo extensos y con pocos descansos.
- Exposición de las manos a temperaturas extremas (frio o calor).
- Actividades que no permiten variar las tareas y movimientos de las manos durante la jornada laboral.
- Uso de guantes que restringen los movimientos o dificultan la ejecución de la tarea.
- Trabajos que requieren el uso continuo de teclados.

PELIGROS RELACIONADOS CON EL TRABAJADOR

- Trabajadores sin experiencia o falta de entrenamiento.
- Con mucho tiempo de exposición a los factores de riesgo.
- Con alteraciones a nivel de las articulaciones, nervios y circulación.
- Con factores de riesgo individuales como obesidad y sedentarismo.



¿CUÁLES SON LOS PELIGROS QUE PODRÍAN AFECTAR EL MANOS?



PELIGROS RELACIONADOS CON EL USO DE HERRAMIENTAS

- Herramientas con pesos superiores a 1 kg por mano.
- Con botones o gatillos difíciles de activar.
- Uso continuo de martillos, tijeras, cincel, pistolas neumáticas, destornilladores, pulidoras y cortadoras.
- Que generen vibración (superior a 3.9 m/s²).
- Con grandes tamaños respecto a la mano. Con dificultad para ser agarradas (por ejemplo, mangos cortos, delgados o en mal estado, resbaladizo).
- Uso de herramientas en mal estado.



¿CUÁLES SON ALGUNOS SÍNTOMAS QUE INDICAN QUE HAY ALTERACIONES EN LAS MANOS?



- **Dolor** progresivo de la muñeca, palma de la mano o antebrazo.
- Sensación de hormigueo o adormecimiento en la mano.
- Dolores que empeoran en la noche.
- Dificultad para agarrar objetos.
- Dificultad para realizar actividades de la vida diaria.
- Disminución de los síntomas al cambiar de posición o sacudir la mano.



¿QUÉ TIPO DE MEDIDAS PREVENTIVAS PUEDEN TOMAR LOS EMPLEADORES?

CONTROLES DE INGENIERÍA

- Implementar herramientas o tecnología que facilite la tarea.
- Escoger herramientas con un peso inferior a 2 kg, en caso de pesar más debe usarla con sistemas de suspensión.
- Las asas y mangos deben ser ergonómicos y cómodos para que sean sujetados con toda la mano.
- Asegurarse de que los diseños de los puestos de trabajo (superficies, alturas, alcances y señales) se adapten a las dimensiones y medidas corporales de los trabajadores.
- Superficies de trabajo con bordes redondeados donde el trabajador apoye los antebrazos y manos cómodamente, evitando la presión sobre la muñeca o la palma de la mano.
- La altura de la superficie de trabajo debe coincidir con la altura de los codos, evitando las posturas forzadas.

- Instalar fundas o mangos acolchados que disminuyan la vibración transmitida a través de partes de la maquinaria como palancas o controles.
- Revisar y reemplazar los sistemas antivibraciones, rodamientos y engranajes si estos se encuentran deteriorados.



CONTROLES ADMINISTRATIVOS

- Asignar las tareas de manera que permitan variación y aseguren tiempos de descanso al trabajador durante la jornada laboral.
- Organizar las tareas de manera que permitan cambiar los requerimientos de movimiento y fuerza en la muñeca y mano.
- Controlar el uso de herramientas de mano con vibración, limitándolo a periodos no superiores a dos horas diarias.
- Involucrar a los trabajadores en la identificación del riesgo y fomento de soluciones.
- Mantener afiladas las herramientas cortantes.

- Realizar mantenimiento periódico de las herramientas o equipos de trabajo y evalúe el nivel de vibración.
- Verificar la calidad y estado de funcionamiento de las herramientas antes de realizar la tarea.
- Evitar en las tareas repetitivas, el ofrecimiento de primas asociadas al rendimiento o la producción.
- Entrenar a los trabajadores en el uso adecuado de las herramientas y máquinas.
- Formar a los trabajadores para que no utilicen la mano como martillo para golpear o encajar los objetos.
- Promocionar hábitos de vida saludable (prevención del tabaquismo, consumo de alcohol, promoción de buenos hábitos alimenticios y actividad física).
- Realizar seguimiento a la salud de los trabajadores que reporten ausencias o incapacidades por desorden músculo esquelético
- Realizar exámenes periódicos para conocer el estado de salud de los trabajadores.
- Implementar actividades de prevención de lesiones en las manos con ayuda de un profesional en riesgos laborales.
- Seguir las recomendaciones laborales dadas a los trabajadores que presenten enfermedad laboral.

ELEMENTOS DE PROTECCIÓN PERSONAL

Tener en cuentas al momento de seleccionar y comprar los guantes, que estos se adapten al tamaño de las manos de los trabajadores (hombres y mujeres) y a las exigencias de las tareas que deben desarrollar.



Recuerda: por cada 60 minutos de trabajo repetitivo, por lo menos 15 minutos deben destinarse a otras tareas que permitan descanso en las manos.



¿QUÉ RECOMENDACIONES PUEDE SEGUIR EL TRABAJADOR EN EL AUTOCUIDADO DE SUS MANOS?

- Cumple a cabalidad los reglamentos, instrucciones de prevención de riesgos adoptados por el empleador.
- Participa en las actividades y programas de prevención que realice el empleador.
- Propon mejoras en su puesto de trabajo y comentándolas con el supervisor y la gerencia.
- Evita el uso de herramientas o equipos para otros fines en el trabajo de los cuales han sido diseñados.
- Apoya los antebrazos y manos sobre la superficie de trabajo.
- Comienza con modificar tu estilo de vida tal como incrementar la actividad física, realizar ejercicios de estiramiento y fortalecimiento muscular.
- Controla el uso del celular pues genera movimientos repetitivos de los dedos de la mano y aumenta la fatiga muscular.

- En caso de presentar fatiga continua en las manos, disminuya actividades extralaborales o labores domésticas.
- Al dormir evita llevar las manos debajo de la almohada o de la cabeza, esto permite mantener el flujo sanguíneo de la mano y evita la presión en los nervios.
- En caso de presentar síntomas, repórtalos tan pronto como sea posible a los supervisores o personal médico en el lugar de trabajo.
- Visita a su médico de la EPS si presenta sintomatología frecuentemente en sus manos.



¿Y EN TRABAJOS QUE REQUIEREN USO DE COMPUTADOR?

- Coloca el teclado de manera que no esté justo al borde de la superficie de trabajo, dejando de 10 a 15 cm libres para el apoyo de manos y antebrazos.
- Al digitar ajusta la altura de la silla, de modo que los antebrazos estén al mismo nivel que el borde del escritorio.
- Sitúa el mouse justo al lado del teclado y muévelo con toda la mano utilizando el codo y hombro.
- Cuando uses computador portátil, procura usar un teclado y mouse externo.



Visita **POSIPEDIA** para encontrar una gran variedad de productos de promoción y prevención de riesgos laborales.