



## Prevención de Lesiones en Manos y Dedos

Conciencia sobre la Línea de Fuego • Control de Puntos de Atrapamiento • Selección Adecuada de Guantes

Las lesiones en manos y dedos continúan siendo unas de las más comunes—y prevenibles—en la construcción. La mayoría ocurren durante tareas rutinarias como el manejo de materiales, la operación de equipos, el mantenimiento y el uso de herramientas. Prevenir estas lesiones requiere reconocer los peligros, mantener una posición segura y utilizar el equipo de protección personal (EPP) adecuado.

---

**1. Peligros de Línea de Fuego:** Los peligros de línea de fuego existen cuando las manos se colocan en la trayectoria de objetos en movimiento o energía almacenada/liberada.

- **Ejemplos Comunes:** Guiar cargas suspendidas con la mano. Alcanzar dentro de equipos energizados o en rotación. Colocar las manos entre materiales y estructuras fijas. Trabajar cerca de cables tensionados, sistemas hidráulicos o componentes comprimidos.
- **Prevención:** Mantenga las manos fuera de la trayectoria de objetos en movimiento o energizados. Use cuerdas guía (taglines), herramientas de empuje, barras de alineación o ayudas mecánicas en lugar de las manos. Identifique la energía almacenada antes de comenzar el trabajo. Mantenga una posición corporal segura—pregúntese: Si esto se mueve, ¿dónde estarán mis manos? Deténgase y rediseñe la tarea si no se puede eliminar la exposición.

---

**2. Puntos de Atrapamiento:** Un punto de atrapamiento ocurre cuando dos objetos se mueven juntos y pueden aplastar una mano o un dedo.

- **Actividades de Alto Riesgo:** Colocación de bloques, tubería, acero o encofrados. Trabajar entre equipos y estructuras. Acoplar remolques o accesorios. Operación y mantenimiento de equipos.
- **Prevención:** Nunca coloque las manos donde los materiales estén siendo bajados o alineados. Use herramientas—no los dedos—para hacer ajustes. Establezca zonas de exclusión alrededor de equipos en movimiento. Mantenga comunicación clara entre operadores y personal en tierra. Reduzca la velocidad durante la colocación y el posicionamiento final.
- **Regla:** Si los materiales requieren “ajustes finos”, use una herramienta o cambie el proceso.

---

**3. Selección de Guantes:** Los guantes deben corresponder al peligro. El guante incorrecto—o no usar guantes—puede aumentar el riesgo.

Peligro	Tipo de Guante
Cortes / bordes afilados	Resistente a cortes con clasificación ANSI
Abrasión	Cuero o palma reforzada
Químicos	Resistente a químicos (verificar compatibilidad)
Frío	Aislante con recubrimiento antideslizante
Eléctrico	Guantes de goma con clasificación adecuada (según se requiera)

**Recordatorios Clave:** Equilibre la protección con la destreza. Nunca use guantes sueltos cerca de equipos en rotación. Inspeccione antes de usar; reemplace guantes dañados. Asegure un ajuste adecuado.

---

**Liderazgo y Cultura:** Incluya la seguridad de las manos en los análisis diarios de riesgos del trabajo. Revise incidentes y cuasi accidentes en las charlas de seguridad. Autorice a los trabajadores a detener el trabajo cuando las manos estén expuestas al peligro. Modele comportamientos seguros en todos los niveles de supervisión.

**Antes de Cada Tarea, Pregúntese:** ¿Dónde está la línea de fuego? ¿Dónde están los puntos de atrapamiento? ¿Tengo los guantes adecuados para este trabajo?

Proteger las manos protege la productividad, la moral y las vidas. Manos seguras construyen proyectos fuertes.