CrewSigned

Charla de seguridad sobre las manos

Lectura en voz alta de 5 minutos · Última revisión 24 de noviembre de 2026

Piensen en todo lo que hicieron con las manos esta mañana antes de llegar aquí. Ahora piensen en hacer todo eso con un dedo menos o con una mano que no cierra. Las lesiones de manos son de las más comunes en el trabajo, y muchas dejan daños para toda la vida.

Las manos se lastiman de varias formas. Se cortan con cuchillos, navajas, lámina y vidrio. Se aplastan o se pellizcan entre materiales, en puertas y compuertas de camionetas, y debajo de cargas. Se atoran en partes en movimiento como bandas, engranes, mandriles y rodillos. Se queman con superficies calientes y con químicos. Y se lastiman por golpes, como un martillazo que falla.

La regla más importante es mantener las manos fuera de la línea de peligro. Antes de meter la mano en algún lado, pregúntate qué se podría mover, cerrar, caer o cortar. Si no puedes ver tu mano mientras trabajas, detente y piensa otra vez cómo hacer el trabajo. Usa empujadores, pinzas, imanes y otras herramientas para mantener las manos lejos de las navajas y de los puntos de pellizco.

Nunca metas la mano en una máquina que está funcionando o que podría arrancar. Las guardas están ahí por algo; no las quites ni les des la vuelta. Si tienes que destapar un atasco o trabajar en un equipo, apágalo y bloquéalo primero.

Usa el guante correcto para el trabajo. De cuero o de algodón grueso para material áspero, guantes resistentes a cortes para navajas y metal con filo, guantes para químicos que vayan con el producto que estás usando, y guantes aislantes solo si estás calificado para trabajo eléctrico. Pero no uses guantes cerca de partes que giran, como brocas, tornos o sierras, donde el guante se puede atorar y jalarte la mano. Los anillos y las mangas sueltas se atoran igual.

Cuando uses un cuchillo, corta hacia afuera, lejos de tu cuerpo y de tu otra mano, mantén las navajas afiladas, y guárdalas o retráctalas cuando termines. No dejes navajas sueltas por ahí.

Cuídense también entre ustedes. Si ves a alguien con la mano en un mal lugar, díselo. Reporten las cortadas y los pellizcos, aunque sean pequeños, para que se limpien y se curen antes de que se infecten.

Preguntas para el equipo

1. ¿Qué tarea de este trabajo pone tus manos más cerca de una navaja, un punto de pellizco o partes en movimiento?

2. ¿Qué guantes tenemos aquí, y para qué trabajos sirve cada tipo?

3. ¿Alguna vez casi te lastimas las manos? ¿Qué lo habría evitado?

Norma de OSHA

29 CFR 1910.138, Hand protection
https://www.osha.gov/laws-regs/regulations/standardnumber/1910/1910.138

FUENTES

Amputations: Safeguarding Equipment and Protecting Employees from Amputations (OSHA 3170): https://www.osha.gov/sites/default/files/publications/OSHA3170.pdf
Amputations QuickCard (OSHA 3204): https://www.osha.gov/sites/default/files/publications/OSHA-AMPUTATIONS.pdf
Personal Protective Equipment (OSHA 3151): https://www.osha.gov/sites/default/files/publications/OSHA3151.pdf

Esta charla no reemplaza la capacitación que exige una norma de OSHA. Los textos se basan en publicaciones de OSHA y NIOSH, reescritas en lenguaje sencillo.

Hoja de asistencia a la charla de seguridad

TEMA

Charla de seguridad sobre las manos

EMPRESA

OBRA / SITIO

FECHA

HORA

PRESENTADOR

#	Nombre en letra de molde	Firma	Empresa / oficio
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			

Sin papel: dé esta charla y recoja firmas en el teléfono en crewsigned.com