Dos manos, dos ojos, una vida: cómo cuidar lo que no tiene repuesto



Antes de empezar, les pido un favor. Abran y cierren las manos dos veces, despacio, y mírenlas. Con esas manos esta mañana se ataron los cordones, sostuvieron el mate o el café, firmaron la planilla de ingreso y quizás saludaron a alguien que los espera en casa. No lo pensaron, y está bien: así funciona un cuerpo sano. Pero justamente por eso hoy quiero hablar de lo que tenemos y casi nunca valoramos: diez dedos en las manos, diez en los pies, dos ojos que ven, dos piernas que nos llevan y una espalda que sostiene todo lo demás. Es un patrimonio que ningún sueldo puede reponer, y esta charla trata de cómo conservarlo.

¿Por qué un descuido de segundos puede costarnos años?

En las carreras de caballos existe el handicap: un peso extra que se le suma al favorito para equilibrar la competencia. Corre igual, pero cada metro le cuesta más. Una lesión incapacitante funciona de la misma manera, solo que nadie la elige ni puede dejarla en el vestuario. Perder movilidad en una mano, la visión de un ojo o la fuerza de la espalda es cargar ese peso extra todos los días, en el trabajo, en la casa y en las cosas más simples. Hay personas que, con esas limitaciones, logran cosas enormes, pero lo hacen con un esfuerzo que el resto no tiene que hacer. Lo importante es que casi siempre ese peso se puede evitar.

Ahora bien, ¿cómo se llega a una lesión así? Rara vez por una tarea extraordinaria. Casi siempre ocurre en lo cotidiano, y ahí aparecen los errores más comunes. Está el que limpia, engrasa o destapa una máquina que todavía se mueve porque «es solo un segundo» o porque parar la línea complica la producción. Una máquina no distingue entre el operario con veinte años de experiencia y el que recién ingresa: atrapa, aplasta y no suelta. Está el que levanta una caja pesada con la espalda en lugar de pedir ayuda, o el que la apoya mal y se la deja caer sobre un pie que solo llevaba una zapatilla. Está quien se hace un corte chico, se lo tapa con cinta y sigue trabajando sin limpiarlo. Y está quien «va a amolar un momentito» sin anteojos porque no los encuentra a mano.

Detrás de todas esas decisiones hay el mismo motor: el apuro, la confianza y la costumbre. **La rutina no elimina el riesgo; solo hace que dejemos de verlo.** Además, estas lesiones no tienen domicilio fijo. Una caída, una quemadura o un golpe pueden ocurrir en la planta o en la escalera de la casa. Por eso las mismas actitudes de cuidado sirven en los dos lugares: mirar por dónde caminamos, respetar todo lo que puede quemar o explotar y prestar atención al tránsito, tanto en la calle como en los pasillos de la planta, donde también circulan autoelevadores y vehículos.

Lo que un accidente se lleva y no devuelve

Un accidente grave no termina cuando se va la ambulancia. Una mano atrapada por una máquina puede significar cirugías, una rehabilitación larga y, en el peor de los casos, la pérdida de funciones que ya no vuelven. Un ojo es un órgano que se daña con una facilidad enorme: alcanza una partícula diminuta de metal, una chispa de esmeril, una salpicadura de ácido o un poco de polvo para provocar una lesión que puede dejar secuelas permanentes. Y una lesión de espalda por una mala postura puede acompañar a una persona durante décadas, con un dolor que limita desde cargar a un hijo hasta dormir bien.

Pero el problema no termina en las lesiones grandes. Hasta la herida más chica tiene su riesgo: un corte sin atender puede infectarse, y una infección que no se controla a tiempo puede complicarse hasta comprometer un dedo, una mano o un pie. Por eso toda lesión, por leve que parezca, se lava con agua y jabón, se cubre con un apósito limpio y se informa enseguida al supervisor o al servicio médico. Y conviene tener al día la vacuna antitetánica, que es una protección simple y muy efectiva.

A esto se suma algo que no sale en ningún informe: el costo lo paga mucho más que quien se lastima. La familia cambia su rutina, los compañeros que presenciaron la escena no la olvidan y el equipo pierde a una persona que conocía su tarea como nadie. **Los accidentes no aparecen de repente: se construyen con pequeños descuidos**, y cada uno de esos descuidos es una oportunidad que tuvimos de frenar a tiempo.

Cómo proteger manos, espalda, pies y ojos

Empecemos por las manos, que son las que más expuestas están. Ninguna tarea de limpieza, lubricación, ajuste o reparación se hace con la máquina en movimiento. Se detiene el equipo, se corta la energía, se bloquea con candado y tarjeta de advertencia y se comprueba que no pueda arrancar antes de meter las manos. Las protecciones fijas y los dispositivos de parada no se sacan ni se anulan para trabajar más cómodo. Si una protección está dañada o falta, se frena la tarea y se avisa. Los guantes ayudan contra cortes y rozaduras, pero hay que elegirlos según el riesgo y no usarlos cerca de partes giratorias, donde pueden engancharse. Primero el bloqueo, después el guante.

Tan importante como las manos es la espalda. Antes de levantar una carga, evalúen su peso, su forma y el recorrido que van a hacer. Si es demasiado pesada o voluminosa, pidan ayuda o usen un carro, una zorra o un aparejo. Cuando la levanten, apoyen bien los pies, flexionen las rodillas, mantengan la carga pegada al cuerpo y eviten girar el tronco: trabajan las piernas, no la espalda. Y para proteger los pies de golpes y aplastamientos, calzado de seguridad con puntera de protección, en buen estado y de su talle.

Finalmente, los ojos. Anteojos o antiparras con protección lateral siempre que haya amolado, corte, picado o proyección de partículas; antiparras ajustadas o protector facial cuando se manipulan productos químicos, y la pantalla específica en soldadura. Si algo les salpica los ojos, no se los froten: vayan de inmediato al lavaojos de emergencia, enjuáguense con abundante agua al menos quince minutos y pidan atención médica. Ubiquen hoy mismo el lavaojos de su sector, porque nadie quiere buscarlo con los ojos ardiendo. La Ley 19.587 y el Decreto 351/79 establecen que la empresa debe entregar los elementos de protección personal adecuados, certificados y con su constancia de entrega, y que cada uno de nosotros tiene la responsabilidad de usarlos y cuidarlos. Un equipo rayado, flojo o dañado se cambia, no se aguanta.

Lo que tenemos es lo que vale

Hablamos mucho de metas, plazos y producción, y es lógico, porque de eso vive la empresa. Pero ninguna meta vale una mano, un ojo o una espalda. **Trabajar rápido nunca debe significar trabajar inseguro.** Ninguna de las medidas de las que hablamos nos hace menos productivos: lo que garantizan es que podamos seguir trabajando mañana, dentro de un mes y dentro de veinte años.

Por eso cuidarse no es exagerar ni es de débiles. Es una forma de respeto hacia nosotros mismos y hacia quienes nos esperan al final del turno. La seguridad no consiste únicamente en cumplir procedimientos, sino en construir una cultura donde cada persona regrese sana y salva a su hogar. Esa cultura se construye entre todos, y empieza por algo muy simple: si ven a un compañero a punto de tocar una máquina en marcha o trabajando sin protección ocular, díganselo. No es meterse en lo que no les importa; es cuidar a alguien que les importa.

Hoy, antes de empezar, elijan una sola conducta para mejorar: bloquear antes de intervenir, pedir ayuda con la carga o ponerse los anteojos sin que nadie se lo recuerde. Con eso alcanza para que el día termine como todos queremos: con todo el equipo completo, y cada uno con sus diez dedos, sus dos ojos y las ganas de volver a casa.