Tus manos no tienen repuesto: cómo prevenir lesiones de manos en el trabajo



Hagamos una prueba. Piensen en todo lo que hicieron desde que se levantaron: apagaron el despertador, se vistieron, prepararon el mate o el café, se ataron los cordones, firmaron la planilla de ingreso. Ahora imaginen hacer todo eso con una mano vendada. Ni siquiera hace falta que la lesión sea grave: con un solo dedo lastimado, abrir una botella o abrocharse un botón se vuelve una pelea. **Las manos son la única herramienta que usamos a toda hora y la única que no tiene repuesto.** Hoy vamos a hablar de cómo se lastiman, de por qué pasa tan seguido y de cómo evitarlo, porque las lesiones de manos figuran entre las más frecuentes en cualquier industria y casi todas se pueden prevenir.

¿Por qué las manos son lo primero que se lastima?

Ninguna máquina, por moderna que sea, hace lo que hace una mano: aprieta con fuerza y al mismo tiempo siente la temperatura de una pieza, detecta una rebaba con la yema de los dedos y calcula distancias sin mirar. Justamente por eso estamos con las manos en casi todas las tareas: ajustamos, guiamos, acomodamos, sostenemos, destrabamos. Y donde hay una mano trabajando, hay una mano expuesta a un filo, a una pieza que gira, a una punta o a una carga que baja.

A esto se suma la costumbre. **La rutina no elimina el riesgo; solo hace que dejemos de verlo.** Después de mil repeticiones las manos van solas, sin que el cerebro les preste atención, hasta el día en que la herramienta resbala o la máquina arranca cuando nadie lo esperaba. En ese momento descubrimos lo que ya sabíamos y habíamos olvidado: la mano no trae ninguna protección de fábrica.

Los cuatro golpes más comunes y los errores que los provocan

El primer grupo son los cortes. Aparecen con cuchillas, cúteres, tijeras, hachas, chapas, vidrios y bordes de piezas recién cortadas. El error típico es cortar hacia el propio cuerpo o hacia la mano que sostiene el material, o seguir usando una hoja desafilada que nos obliga a hacer más fuerza de la necesaria, porque cuando la hoja resbala, la mano queda en la línea de corte.

El segundo grupo, y uno de los más graves, son los atrapamientos por partes en movimiento: correas, engranajes, cadenas, ventiladores, cintas transportadoras, mezcladores, hornos rotativos. Casi siempre ocurren cuando alguien limpia, aceita, destraba o ajusta con la máquina andando, o cuando se retiró una protección para trabajar más cómodo. En este grupo hay un error silencioso: los anillos, las pulseras, las cadenas, las mangas sueltas y los guantes flojos pueden engancharse y arrastrar la mano hacia adentro en una fracción de segundo. Un anillo atrapado es capaz de arrancar un dedo.

El tercer grupo son los objetos punzantes: destornilladores usados como palanca o como cincel, punzones, puntillas, clavos y brocas. Lo habitual es sostener la pieza con una mano mientras la otra perfora o atornilla justo enfrente, o llevar herramientas con punta sueltas en el bolsillo. El cuarto grupo son los aplastamientos: la mano que queda entre una carga y una estructura al enganchar una eslinga, al acomodar una tarima, al empujar una carretilla o al martillar con el clavo sujeto entre los dedos. A ver, levanten la mano los que alguna vez se dieron un martillazo en un dedo. Cuéntenme qué pasó, cómo fue ese día y cuánto les costó hacer cosas simples después.

Fíjense que ninguno de estos casos empezó con algo extraordinario. Empezó con un apuro, una herramienta equivocada o una protección que estorbaba. **Los accidentes no aparecen de repente. Se construyen con pequeños descuidos.**

Cuando una lesión chica deja de serlo

La consecuencia más visible es el dolor y los días de trabajo perdidos. Pero hay otras que se ven menos y pesan más: pérdida de fuerza o de sensibilidad, rigidez, cicatrices que molestan, incapacidades permanentes y, en los casos más graves, amputaciones. Y no se pierde solo la capacidad de trabajar. Se pierde la posibilidad de agarrar a un hijo en brazos, de manejar sin dolor, de tocar la guitarra o de cebar un mate sin pensar.

Pero el problema no termina en las lesiones graves. Muchas veces nace en un simple rasguño al que nadie le dio importancia. Una herida pequeña que no se limpia puede infectarse, y una infección que avanza sin tratamiento puede comprometer los tejidos y complicarse hasta llegar a la necrosis. Hay casos reales de trabajadores que terminaron perdiendo una mano o parte de un brazo por una cortada que dejaron para después.

Por eso, ante cualquier lesión, por mínima que parezca, se hace siempre lo mismo: se lava con agua y jabón, se cubre con una gasa limpia y se avisa al supervisor para que quede registrado. Si el sangrado es abundante, se presiona directamente con una gasa o un paño limpio. Si la herida es profunda, si hubo un aplastamiento o si el elemento estaba sucio u oxidado, se consulta al servicio médico sin esperar. Conviene, además, tener al día la vacuna antitetánica. Avisar no es quejarse: es la forma de curar a tiempo y de corregir la causa para que no le pase al compañero que viene después.

Cómo proteger las manos en cada tarea

La prevención empieza por una idea sencilla: primero se elimina o se aleja el peligro y, recién después, se protege la mano con el elemento de protección personal. La Ley 19.587 y el Decreto 351/79 exigen que las máquinas tengan resguardos en sus partes móviles, y esos resguardos no se retiran ni se puentean. Si una protección estorba para trabajar, no hay que sacarla: hay que avisar para que se mejore.

Para intervenir una máquina, la regla es clara. Se detiene, se bloquea y se etiqueta cada fuente de energía con el procedimiento de bloqueo y etiquetado de la empresa, y se comprueba que no quede energía acumulada antes de acercar las manos. Una máquina parada por el interruptor no es una máquina segura; es una máquina que alguien puede volver a arrancar. Nadie limpia, aceita ni ajusta con la máquina en movimiento.

En las tareas manuales, el criterio es usar la herramienta correcta y en buen estado: cúteres de hoja retráctil o de seguridad con la hoja siempre afilada, corte hacia afuera del cuerpo y con la mano libre fuera de la trayectoria, piezas sujetas con morsa o prensa y no con la mano, clavos tomados con una pinza, destornilladores usados solo para atornillar y mangos sin rajaduras. Con las cargas, se las calza o se las guía con cuerdas, se mantiene la mano fuera de los puntos donde puede quedar atrapada y se acuerdan señales claras con el compañero antes de levantar o mover cualquier cosa.

Tan importante como todo esto es elegir bien los guantes, porque no existe un guante para todo. Para chapas y bordes filosos se usan guantes con resistencia al corte, para solventes y productos químicos los indicados para ese producto, y para soldar o trabajar con calor los de cuero o material aislante. Las normas IRAM y las europeas como la EN 388, que mide los riesgos mecánicos, ayudan a elegirlos. Además, la Resolución SRT 299/11 establece que la empresa debe entregar elementos de protección adecuados a cada riesgo y dejar constancia de esa entrega. Pero ojo: cerca de partes giratorias, el guante flojo es parte del problema y no de la solución, y conviene consultar qué protección corresponde. Por último, antes de arrancar, anillos, pulseras, relojes y cadenas se guardan y las mangas se ajustan.

Lo que nos llevamos hoy

Nadie sale de su casa con ganas de lastimarse. La diferencia casi siempre está en esos diez segundos que nos ahorramos al no bloquear, al no buscar la pinza o al no ponernos los guantes. **Trabajar rápido nunca debe significar trabajar inseguro.** Esos diez segundos nunca valen una mano.

Antes de empezar, pregúntense cada uno cuál es la tarea de hoy en la que sus manos quedan más expuestas y qué van a hacer distinto para cuidarlas. Y si ven que un compañero tiene las manos en un lugar peligroso, díganselo con respeto. Eso es cuidarse entre todos. La seguridad no consiste únicamente en cumplir procedimientos, sino en construir una cultura donde cada persona regrese sana y salva a su hogar al finalizar la jornada, con las dos manos listas para abrazar a su familia.