

# Charlas HSE

Educar en Campo



# Tema

## USO ADECUADO DE HERRAMIENTAS MANUALES

### Objetivo de la charla

- Concientizar sobre la importancia en la selección y uso adecuado de herramientas manuales.
- Dar a conocer las características ergonómicas para la elección y los posibles riesgos que las herramientas manuales presentan para la seguridad y salud de los trabajadores

### Desarrollo temático

Las herramientas se emplean en prácticamente todos los sectores y actividades, así que el número de trabajadores expuestos a los riesgos relacionados con el uso de herramientas es muy elevado.

Muchos accidentes de trabajo se producen por fatiga de los trabajadores y otros aspectos relacionados, por este motivo es fundamental un buen diseño de la herramienta adaptando el sistema de trabajo a los trabajadores. Importante analizar tipo de actividad, frecuencia, fuerza empleada en la labor, para determinar el tipo de herramienta (mangos que se adapten al contorno de la mano, tamaño, peso, material resistente)

### Peligros

- Biomecánicos asociados a posturas (prolongadas, mantenidas, forzadas, antigravitacionales), de acuerdo con las tareas desarrolladas, así como esfuerzos y movimientos repetitivos, relacionados con el inadecuado uso de las herramientas y/o diseños no ergonómicos de los elementos de trabajo

### Riesgo

- Alteraciones osteomusculares por adopción de posturas que causan tensión muscular.
- Compresión intensa sobre las áreas sensitivas de la mano que puedan llevar a la inflamación de las vainas tendinosas, a comprometer la irrigación sanguínea parestesias, calambres, disminución de fuerza y capacidad funcional del individuo

### Controles

- Verifique la herramienta antes de utilizarla
- Guárdelas de forma ordenada, limpia, evitando que las puntas o filos queden desprotegidos
- El trabajo siempre debe hacerse mirando la herramienta
- En los trabajos de corte, es esencial que se realicen en dirección contraria al cuerpo.
- Cuando usas las herramientas evitar posturas que encorven la espalda
- Para tareas delicadas elige mangos delgados y cortos. Por el contrario, para tareas de esfuerzo los mangos serán gruesos, más largos y de material blando o antideslizante.
- Seleccionar una herramienta con un ángulo que permita trabajar con la muñeca en línea recta. Lo más cercano al cuerpo, de forma frontal y dentro de alcances funcionales
- Potenciar el uso de ambas manos, lo cual ayuda a mitigar los problemas de las personas zurdas y del cansancio cuando la mano dominante está fatigada
- Usar la herramienta con todos los dedos de la mano, que los gatillos se puedan accionar con cuatro dedos mejor que con uno; para ejercer menos fuerza
- Si se ejerce fuerza trabajando de pie, disponer el plano de trabajo por debajo del codo adoptando una postura relajada.
- A la hora de seleccionar el mango de una herramienta, no sólo se debe considerar la fuerza a aplicar, hay otros aspectos como el plano de trabajo que pueden ser determinantes.

### Conclusiones

Realizar medidas preventivas para la eliminación de riesgos iniciando con el diseño ergonómico de la herramienta; exigiendo un análisis inicial de ergonomía, teniendo en cuenta aspectos como:

- Selección de la herramienta más adecuada para el tipo de trabajo a realizar.
- Mantenimiento y conservación de las herramientas en buen estado.
- Uso correcto de las herramientas siguiendo las instrucciones del fabricante si las hubiera y utilizándolas para el fin para el que se han concebido. – **PLAN FORMATIVO**



Con el reconocimiento de peligros y controles evitamos la materialización de los accidentes

**OCENSA**

**PRIMERO LA VIDA**

Nos cuidamos  
y cuidamos el planeta.