



HERRAMIENTAS DE VIBRACION

2002

Antes de empezar la reunión...

- ¿Tiene que ver este tema con el trabajo que la cuadrilla está haciendo? Si no, escoja otro tema.
- ¿Leyó usted la guía de capacitación y llenó los espacios donde el  aparece? (Para encontrar la información que usted necesita, revise la lista de chequeo para este tema.)
- ¿Trajo una herramienta que vibra, usada en este lugar de trabajo, para demostrar en esta reunión?

Comienze: Esta reunión vamos a hablar sobre la prevención de lesiones por las herramientas que causan vibraciones en las manos y brazos. Puede que piense que el hormigueo, dolor o adormecimiento que se siente cuando usa las herramientas que vibran son parte de su trabajo. Pero las herramientas que vibran (como los taladros, martillos de golpe, esmeriladoras y moto sierras) pueden causar un problema de salud serio—tan serio que podría forzarle a dejar su ocupación. Millones de trabajadores en los Estados Unidos usan herramientas que vibran. Más de la mitad sufrirán algún tipo de lesión.

Si sufre o no sufre una lesión depende de:

- la cantidad de vibración que produce la herramienta (“nivel de aceleración”)
- por cuánto tiempo use la herramienta cada día
- el total de horas, meses y años que use las herramientas vibradoras
- la manera en que usted use estas herramientas.

Algunos trabajadores pueden tener síntomas apenas unos meses después de que empiezan a usar las herramientas que vibran, pero otros quizás no tengan ningún problema por mucho tiempo.

Es importante saber que en el momento en que se desarrolla por completo el síndrome de vibración de la mano y brazo (en inglés: HAVS), puede que sea **muy tarde** para revertirlo. Quizás nunca recupere el uso completo de los dedos. El único remedio es la prevención. Hoy hablaremos de cómo reducir los peligros cuando usamos herramientas de vibración.

Usted o un miembro de la cuadrilla podría añadir una historia personal acerca de la vibración.

Para continuar, discuta con la cuadrilla sobre cuáles herramientas en este sitio producen una vibración que puede ser peligrosa:



—HAGA ESTAS PREGUNTAS A LA CUADRILLA—

Enseñe la herramienta que trajo y muestre cualquier característica de seguridad que tenga. Después de cada pregunta, dé tiempo a la cuadrilla para sugerir posibles respuestas. Use la información después de cada pregunta para añadir puntos que no fueron mencionados.

- 1. La vibración de las herramientas puede dañar los vasos sanguíneos en sus manos y dedos. La fuente de sangre es reducida luego puede dañar la piel, nervios y músculos. Puede perder la sensibilidad en las manos y dedos, y no los puede controlar. Esto se llama el *síndrome de vibración de la mano y brazo* (en inglés: HAVS—Hand-arm vibration syndrome), y también se conoce como “dedo entumecido,” “dedo muerto” o “Síndrome de Raynaud.”**

Es muy importante estar pendiente de los primeros síntomas y reportarlos. ¿Cuáles son los primeros síntomas?

- Hormigueo en los dedos
- Las puntas de los dedos se ponen blancas o azules
- Dificultad al levantar objetos pequeños
- Pérdida de sensación al calor y frío y dolor en las manos.
- Adormecimiento
- Falta de coordinación en las manos
- Dificultad al abrocharse o subir el zipper

- 2. La vibración no es la única cosa que puede reducir la circulación de sangre a las manos y dedos. La posibilidad de que usted obtenga el síndrome aumenta cuando está expuesto a la vibración combinado con otros factores de riesgo que también puedan reducir el suministro de sangre. ¿Saben cuáles son algunos de esos riesgos?**

- El frío
- Ruido fuerte
- Humo de tabaco.

- 3. ¿Hay equipo protector que pueda usar para prevenir la exposición a la vibración?**

- En realidad no. Hay guantes que tienen material en las palmas y dedos, que absorbe la vibración. Pero no se ha comprobado su eficacia. Nada le cuesta probarlos si le quedan bien y no aumentan la fuerza necesaria para controlar la herramienta.
- Guantes de trabajo comunes y ropa caliente son importantes en clima frío, para evitar que las manos se enfríen o se mojen. Recuerde que el frío aumenta el riesgo.
- Protección para los oídos es importante en ambientes donde hay mucho ruido y muchas herramientas de vibración hacen mucho ruido. Recuerde que el ruido aumenta el riesgo.
- Siempre use lentes de seguridad u otra protección para los ojos y cara, cuando esté trabajando con cualquier herramienta.

- 4. ¿Hay herramientas que reducen su exposición a la vibración?**

- Sí. La mejor solución es hacer el trabajo cuando sea posible con una herramienta que no vibre en lugar de una que vibre. Por ejemplo, a veces puede tornearse o maquinarse una parte en lugar de usar una esmeriladora.

- Si usa una herramienta que vibre cuando sea posible, use una que tenga características antivibratoras adentro. Algunos diseños nuevos pueden reducir la vibración más de un 50%. Debe pedirle a los vendedores garantía verdadera de que su equipo reduce la vibración.
- Se reduce la vibración cuando las herramientas son bien mantenidas. Las herramientas gastadas, desafiladas o desalineadas, vibran más. Reporte inmediatamente cualquier herramienta que no esté funcionando bien.

5. ¿Hay otras maneras para reducir la exposición a la vibración?

- Limite el tiempo en que use las herramientas de vibración.
- Tome un descanso de 10 minutos por cada hora que trabaja con una herramienta de vibración o alterne herramientas de vibración con las que no vibran.
- Deje que la herramienta haga el trabajo. Mantenga el apretón lo más suave posible mientras pueda mantener el control de la herramienta. Un apretón con mucha fuerza restringe la corriente sanguínea y también permite que más vibración pase de la herramienta al cuerpo.
- No la use a toda potencia si no es necesario.

6. ¿Necesita algún examen médico en especial si trabaja con herramientas que vibran?

- Ningún examen es requerido por la ley, pero es una buena idea que cualquier persona expuesta a vibraciones en las manos y brazos se haga un examen anual para identificar señales del síndrome de vibración de la mano y brazo. Debe ser examinado por un doctor con entrenamiento especial en salud ocupacional, quien va a saber exactamente qué buscar.
- También, debe informar a su empleador y pedir una evaluación médica si tiene síntomas del síndrome (tal como hormigueo o adormecimiento).

Normas de Cal/OSHA

Explique: Cal/OSHA no tiene normas específicas sobre la vibración al momento. Sin embargo, Cal/OSHA recientemente adoptó una norma nueva de la ergonomía, que está relacionada con estos asuntos. En cualquier trabajo de construcción, si ha sucedido más de una lesión de ergonomía en el transcurso de un año a trabajadores que hacen la misma tarea, la compañía tiene que tomar medidas para identificar y corregir estos peligros. También tiene que proveer capacitación apropiada. Además, el Instituto Nacional para la Salud y Seguridad Ocupacional (NIOSH) ha hecho recomendaciones para las herramientas de vibración. La mayoría de las medidas de seguridad de las cuales hemos hablado están incluidas en estas recomendaciones. También son parte del Programa para la prevención de lesiones, enfermedades y accidentes (IIPP) de esta compañía, que está requerido por Cal/OSHA. Tengo una lista de chequeo de las precauciones que se deben tomar cuando se usan las herramientas de vibración. Si necesita más información por favor veáme al final de la reunión.

Reglas de la compañía

(Sólo si aplica.) Tenemos algunas reglas adicionales de las herramientas de vibración.



Discuta las reglas de la compañía: _____

Comentarios de la cuadrilla

Pregunte: ¿Tiene alguna otra pregunta sobre las herramientas de vibración? ¿Ha observado algunos problemas de seguridad con herramientas de vibración en su lugar de trabajo? *(Si hay un representante de la unión, permita que conteste primero.)*

¿Ha tenido alguna experiencia en su trabajo con herramientas de vibración, que quiera compartir y que nos puede ayudar a hacer nuestro trabajo con más seguridad?

LISTA DE ASISTENCIA
HERRAMIENTAS DE VIBRACION

Fecha presentada _____ Entrenador/Instructor _____

Nombre del proyecto _____ Lugar de trabajo _____

—NOMBRE DE LOS PARTICIPANTES—

<i>Nombre (en letra de molde)</i>	<i>Firma</i>
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	
11.	
12.	
13.	
14.	
15.	
16.	
17.	
18.	
19.	