

Seguridad de las Manos y Puntos de Pellizco

Unos 9 minutos para presentarla

Las manos son la lesión más común en la obra, y casi siempre por ponerlas en la línea de fuego de algo que se mueve.

Las manos son la parte del cuerpo que más se lesiona en la construcción, y no es por mala suerte. Es porque la mano es la herramienta con la que agarramos todo, y termina en el único lugar donde no debía estar.

LÍNEA DE FUEGO

Antes de poner la mano, pregúntese hacia dónde se va a mover la cosa si algo falla.

- Nunca ponga la mano entre dos cosas que se pueden juntar. Material y camión, tubo y rack, puerta y marco, carga y pared.
- Empuje, no jale, cuando pueda — si se suelta, la mano se va hacia afuera y no hacia el filo.
- Use un gancho, una barra o una cuerda guía para acomodar la carga. Nunca la mano.
- Corte alejándose del cuerpo. Las navajas retráctiles causan una enorme cantidad de lesiones, casi siempre en la mano que sostiene, y casi siempre con una navaja gastada que hubo que forzar.
- Cuidado con lo que rebota. Cuando algo cede de golpe, la mano sigue de largo.

GUANTES

El guante correcto para la tarea, y no hay uno que sirva para todo:

- Resistentes al corte para lámina, vidrio, cuchillas y flejes.
- Resistentes a químicos, y el que diga la hoja de datos de seguridad — el nitrilo no aguanta todo.
- Aislantes para trabajo eléctrico, con capellada de piel y vigentes en su prueba.
- Con agarre para lo mojado y lo grasoso.

Y el más importante: nada de guantes cerca de partes que giran. Taladro de banco, torno, esmeril, sierra de cinta, brocas. La máquina agarra el guante y su mano va adentro. Es peor que trabajar sin guante.

LO QUE SE QUITA

- Anillos, relojes, pulseras y esclavas. Un anillo atorado arranca el dedo — se llama desguante, y no es una historia de miedo, pasa todos los años. Si no se lo puede quitar, córtelo o no haga ese trabajo.
- Mangas sueltas, cordones y credenciales colgando cerca de maquinaria.

LAS MÁQUINAS

1910.212 exige que el punto de operación esté resguardado. La guarda no está estorbando: es lo único entre su mano y lo que corta.

- Nunca meta la mano a una máquina que solo está apagada. Bloqueada, energía liberada, y entonces sí.
- Nunca destrabe un atasco con la mano.
- Deje que se detenga sola. Nunca frene un disco o un mandril con la mano.

Y LO PEQUEÑO

Cortadas, raspones y astillas se atienden el mismo día. Una cortada infectada el viernes es un problema mucho más grande que una cortada reportada el lunes.

PREGUNTE A LA CUADRILLA

- ¿Qué vamos a mover hoy donde una mano pueda quedar en medio?
- ¿Alguien trae anillo trabajando cerca de maquinaria?
- ¿Traemos el guante correcto para lo que vamos a agarrar?

29 CFR 1910.138 · 29 CFR 1926.28 · 29 CFR 1910.212

Esta es una charla de seguridad, no un curso. Es información general de concientización sobre un solo tema — no es específica de su sitio, no es una evaluación de peligros, y no sustituye la evaluación de su lugar de trabajo por una persona competente, sus programas escritos ni las instrucciones del fabricante. Por sí sola no cumple ningún requisito de capacitación de OSHA. Las normas cambian; verifique contra la norma vigente. Quien la presente es responsable de decidir que sea adecuada y suficiente para el trabajo. Cuando una charla trata primeros auxilios, reanimación o salud mental, es información general de seguridad, no consejo médico, no sustituye la atención médica profesional ni la capacitación certificada en respuesta a emergencias, y no otorga ninguna certificación — en una emergencia, llame al 911. Libre de imprimir y usar, tal cual, sin garantía de ningún tipo. Migna Safety Solutions · training.mignasafety.com

v2026-09-08 · <https://training.mignasafety.com/toolbox-talks/seguridad-de-las-manos-y-puntos-de-pellizco>

REGISTRO DE ASISTENCIA

Seguridad de las Manos y Puntos de Pellizco

Unos 9 minutos para presentarla · 29 CFR 1910.138 · 29 CFR 1926.28 · 29 CFR 1910.212

Fecha

Obra / sitio

Presentada por

Empresa

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

Presenté esta charla y determiné que era adecuada para esta cuadrilla y este trabajo.

Formato proporcionado por Migna Safety Solutions · v2026-09-08 · <https://training.mignasafetysolutions.com/toolbox-talks/seguridad-de-las-manos-y-puntos-de-pellizco>

Conserve esta hoja con sus registros de capacitación. Migna Safety Solutions proporciona este formato en blanco — no presentamos esta sesión, no estuvimos presentes, y no hacemos ninguna declaración sobre lo que se dijo ni sobre quién asistió. Una charla de seguridad es información general de concientización sobre un solo tema y por sí sola no cumple ningún requisito de capacitación de OSHA. El empleador sigue siendo responsable de la evaluación de peligros específica del sitio y de la capacitación que sus trabajadores deben recibir. Cuando una charla trata primeros auxilios, reanimación o salud mental, es información general de seguridad, no consejo médico, y no otorga ninguna certificación — en una emergencia, llame al 911. Libre de imprimir y usar, tal cual, sin garantía de ningún tipo. training.mignasafetysolutions.com