

Vibración y sus Manos

Unos 8 minutos para presentarla

Dedos blancos, agarre perdido y sensibilidad perdida — se acumula por años con herramienta común y no regresa.

El síndrome de vibración mano-brazo no es un moretón ni un jalón — es daño permanente a los nervios, los vasos sanguíneos y las articulaciones de sus manos y brazos, acumulado por años de usar herramienta común.

Las herramientas que lo causan son las que usa todo el mundo: rompedores y martillos neumáticos, esmeriles, pistolas de agujas, pistolas de impacto, motosierras, bailarinas, cinceladores, y jornadas largas con un volante que vibra.

QUÉ HACE

- Los dedos se ponen blancos y se adormecen con el frío, luego rojos y dolorosos al recuperarse. Esa es la parte vascular, y de ahí viene el nombre de dedos blancos.
- Adormecimiento y hormigueo que empieza después del trabajo y con el tiempo ya no se quita.
- Se pierde fuerza de agarre. La gente tira cosas, no puede abrochar un botón, no puede levantar un tornillo chico ni sentir una tuerca entrando en la rosca.
- Dolor en manos, muñecas y codos, peor de noche.

Lo importante: una vez que el daño nervioso se establece, no se recupera. Detectado temprano y bajando la exposición, se puede detener. Ignorado otros cinco años, no.

BAJARLA

- Use otro método donde se pueda. Un martillo montado en máquina, una perforadora de núcleo en vez de cincel, una sierra de demolición en vez de pistola de agujas. No usar la herramienta le gana a todos los demás controles juntos.
- Herramienta afilada y con mantenimiento. Una broca sin filo, un cincel gastado o un disco desbalanceado vibran muchísimo más y tardan más, así que le pega doble.
- La herramienta del tamaño del trabajo. Pelear con una herramienta chica significa más tiempo y más agarre.
- Deje que la herramienta trabaje. Apretar más mete más vibración a sus manos — sosténgala firme lo suficiente para controlarla y no más.
- Herramienta de baja vibración. Los fabricantes publican los valores, y la diferencia entre modelos es grande. Vale preguntarlo antes de la próxima compra.
- Repáralo. Rote la tarea en la cuadrilla y espárzala en el día en vez de hacer cuatro horas seguidas.

MANOS CALIENTES Y SECAS

El frío empeora todo esto — dispara los ataques y reduce la circulación mientras usted está expuesto. Guantes calientes, manos fuera del viento, y caliente antes de empezar en una mañana fría.

Los guantes antivibración no son la solución. Ayudan un poco en ciertas frecuencias y pueden hacer que usted apriete más, lo cual cancela el beneficio. Trátelos como abrigo, no como protección.

HABLE TEMPRANO

Si sus dedos ya se le ponen blancos con el frío, o amanece con las manos dormidas, dígalos ahora y no en cinco años. Hay mucho que se puede cambiar en cómo se hace el trabajo — y entre más pronto pase eso, más manos conserva.

PREGUNTE A LA CUADRILLA

- ¿Quién va a estar horas hoy en un rompedor, un esmeril o una pistola de impacto?
- ¿A alguien se le han puesto los dedos blancos o dormidos con el frío?
- ¿Nuestra herramienta está afilada, o la gente está peleando con herramienta gastada?

29 CFR 1910.132 · 29 CFR 1926.28

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.mignasafetysolutions.com

v2026-09-08 · <https://training.mignasafetysolutions.com/toolbox-talks/vibracion-y-sus-manos>

REGISTRO DE ASISTENCIA

Vibración y sus Manos

Unos 8 minutos para presentarla · 29 CFR 1910.132 · 29 CFR 1926.28

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/vibracion-y-sus-manos>

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