



## El síndrome de vibración de mano / brazo

**(HAVS)** es causado por el uso frecuente y repetido de herramientas vibratorias de mano, como taladros eléctricos, martillos perforadores, vibradores de concreto, motosierras, martillos neumáticos, cortadoras de césped eléctricas, desbrozadoras, amoladoras de pedestal o herramientas oscilantes.

La pérdida de sensibilidad (hormigueo) en uno o más dedos es uno de los primeros síntomas del HAVS.

### Otros síntomas incluyen

Incapacidad para sentir cosas con los dedos.

Pérdida de fuerza en tus manos

Las puntas de los dedos se vuelven blancas (y posiblemente luego rojas)

Los dedos se vuelven dolorosos en clima frío o húmedo.

**La prevención del HAVS es importante, porque una vez que experimenta la aparición de los síntomas, no hay cura.**

- Compre herramientas de buena calidad y de baja vibración.

- Utilice empuñaduras de uretano para herramientas eléctricas o almohadillas húmedas.
- Las herramientas mal mantenidas tienden a desarrollar piezas desgastadas o sueltas que pueden vibrar.
- Mantenga sus manos calientes para no restringir el flujo sanguíneo.
- Evite fumar, ya que esto también restringe el flujo sanguíneo.
- Sujete la herramienta lo más suavemente posible, para no restringir el flujo sanguíneo.
- Mantenga el aire frío de escape de las herramientas neumáticas lejos de las manos.
- **Utilice la rotación del trabajo como método para reducir la exposición a vibraciones.**
- Uno de los elementos clave para prevenir HAVS es mantener las manos calientes y mantener un buen flujo sanguíneo.
- Utilice guantes de buena calidad con propiedades amortiguadoras de vibraciones integradas.
- Los verdaderos guantes antivibración están etiquetados de esta manera "cumplen con las normas ANSI S2.73 / ISO 10819".
- Practique el estiramiento y masaje de dedos / manos para ayudar a un buen flujo sanguíneo.