Foot Safety – Its a Shoe in for Safety Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

El pie es algo a lo que no se presta mucha atención a menos que haya un problema. Por lo tanto, para evitar posibles lesiones, es importante pensar en salvaguardar el pie antes de emprender cualquier trabajo.

CUÁL ES EL PELIGRO

CONDICIONES PELIGROSAS PARA LA SEGURIDAD DE LOS PIES

No existe ningún lugar de trabajo en el que un trabajador sea inmune a las lesiones en los pies. Sin embargo, los peligros difieren según el lugar de trabajo y los tipos de tareas que realiza el trabajador. Las lesiones en los pies pueden evitarse evaluando los peligros y buscando medidas preventivas.

- Separar los equipos móviles del tráfico peatonal e instalar espejos de seguridad y señales de advertencia puede reducir el número de incidentes que pueden provocar cortes o aplastamiento de pies o dedos.
- La protección adecuada de máquinas como sierras de cadena o cortacéspedes giratorios puede evitar cortes o la amputación de pies o dedos.
- Una limpieza eficaz reduce el número de incidentes en los lugares de trabajo. Por ejemplo, los clavos sueltos, otros objetos punzantes y los pasillos sucios pueden provocar lesiones en los pies.
- El uso de contrastes cromáticos e iluminación angular para mejorar la visión de profundidad en zonas complicadas como escaleras, mps y pasillos reduce el riesgo de tropiezos y caídas.
- Colocar señales de seguridad en lugares bien visibles en los que sea obligatorio llevar calzado de seguridad cuando exista un riesgo potencial de caída de objetos, objetos afilados, etc.

COMO PROTEGERSE

CAUSAS DE LAS LESIONES DEL PIE RELACIONADAS CON EL TRABAJO

El diseño del suelo puede mejorar la seguridad de los pies

Los pies doloridos, planos o cansados son frecuentes entre los trabajadores que pasan la mayor parte del tiempo de trabajo de pie.
El objetivo más importante del diseño del puesto de trabajo es evitar las posturas fijas, especialmente las posturas fijas de pie. Un buen diseño del puesto de trabajo

incluye tareas variadas que requieren cambios en la posición del cuerpo y el uso de diferentes músculos. **La rotación, la ampliación y el trabajo en equipo** son formas de facilitar el trabajo de pie.
La rotación de puestos traslada a los trabajadores de un trabajo a otro. Distribuye el trabajo de pie entre un grupo de trabajadores y acorta el tiempo que cada individuo pasa de pie. Sin embargo, debe tratarse de una rotación en la que el trabajador haga algo completamente distinto, como caminar o sentarse en el siguiente puesto de trabajo.
La ampliación del puesto de trabajo incluye más tareas y diferentes en las funciones de un trabajador. Si aumenta la variedad de posiciones y movimientos del cuerpo, el trabajador tiene menos posibilidades de desarrollar problemas en los pies.

SELECCIÓN DEL CALZADO – CONSIDERAR LOS PELIGROS

El calzado debe elegirse en función de los riesgos existentes. Evalúe el lugar de trabajo y las actividades laborales para:

- Materiales manipulados o utilizados por el trabajador.
- Riesgo de que caigan objetos sobre los pies o los golpeen.
- Cualquier material o equipo que pueda rodar sobre los pies.
- Cualquier objeto afilado o puntiagudo que pueda cortar la parte superior de los pies.
- Objetos que puedan penetrar en la parte inferior o lateral del pie.
- Posible exposición a sustancias corrosivas o irritantes.
- Posibles atmósferas explosivas, incluido el riesgo de descargas eléctricas estáticas.
- Riesgo de daños en componentes o equipos electrónicos sensibles debido a la descarga de electricidad estática.
- Riesgo de entrar en contacto con conductores energizados de voltaje bajo a moderado (por ejemplo, 220 voltios o menos).

CÓMO COMPRAR CALZADO DE TRABAJO

- No espere que un calzado demasiado ajustado se estire con el uso.
- Mídase ambos pies al comprar calzado. El tamaño de los pies suele ser diferente.
- Compre zapatos que se ajusten al pie más grande.
- Compre zapatos a última hora de la tarde, cuando es probable que los pies estén hinchados al máximo.
- Pida consejo a un médico si no dispone de zapatos que se ajusten correctamente.
- Considere la posibilidad de utilizar plantillas amortiguadoras cuando el trabajo requiera caminar o estar de pie sobre suelos duros.
- La parte interior del zapato debe ser recta desde el talón hasta el extremo del dedo gordo.
- El zapato debe agarrar firmemente el talón.
- La parte delantera debe dejar libertad de movimiento a los dedos.
- El zapato debe tener un cierre en el empeine para evitar que el pie resbale al caminar.
- El tacón no debe medir más de 60 mm (unas 2,5 pulgadas), y no debe ser más bajo que la bola del pie. (De CSA Z195:14 (R2019) Calzado de protección)

REGLAS SENCILLAS PARA EL CUIDADO DE LOS PIES

- Los trabajadores pueden evitar muchos trastornos alimentarios siguiendo unas normas de cuidado de los pies:
- Lavar los pies a diario con jabón, aclarar abundantemente y secar, especialmente entre los dedos.
- Cortar las uñas de los pies rectas y no demasiado cortas. No cortar en las esquinas.
- Llevar calcetines o medias limpios y cambiarlos a diario.

NO OLVIDE HACER EJERCICIO

Para mantener los pies sanos, es necesario compensar el trabajo en posición estacionaria. Una acción que puede realizarse con frecuencia en el trabajo es contraer y relajar alternativamente los músculos de la pantorrilla, y flexionar y enderezar tobillos y rodillas.

CONCLUSIÓN

Un calzado adecuado es importante, no sólo para la comodidad de los pies, sino también para el bienestar general. Un calzado inadecuado puede causar o agravar problemas existentes en los pies. Desgraciadamente, a veces la moda prevalece sobre la elección de un calzado de seguridad que se ajuste bien y ofrezca apoyo. Muchos fabricantes de calzado de seguridad producen calzado de seguridad que parece moderno.