

Hoja Informativa sobre la Seguridad y el Calzado

HS05-049A (1-06)



El calzado protector que se usa en el sitio de trabajo se diseña para proteger los pies de peligros físicos tales como objetos en desplome, pisando objetos puntiagudos, calor y frío, superficies mojadas y resbaladizas, y exposición a químicas corrosivas. Como trabajador, usted debe conocer los riesgos en su lugar de trabajo y al seleccionar calzado, piense en los peligros a la seguridad en su área de trabajo. Esto lo ayudara seleccionar el calzado protector correcto. Pregunte a su supervisor cuál calzado y otro equipo protector personal se requiere. También, se debe referir al estándar Z41-1999, “Protección Personal – Calzado Protector” del Instituto Nacional Americano de Estándares (ANSI, por sus siglas en inglés). Hay también el Guía del Usuario del ANSI Z41 para Calzado Protector.

Al comprar nuevo calzado protector, es importante conseguir el ajuste y confort correcto para que no causen callos, uñas enterradas, o simplemente pies cansados que es muy común entre los trabajadores quienes pasan la mayoría del tiempo laboral de pie o caminando mucho. Aunque estas lesiones tal vez no se consideren ocupacionales, pueden tener consecuencias serias para la salud y seguridad en el trabajo. Pueden causar incomodidad, dolor, y fatiga. La fatiga puede causarle una lesión a un trabajador que afecta los músculos y articulaciones. También, un trabajador cansado y adolorido está menos alerta y más propenso a comportarse de una manera peligrosa, lo cual puede causar un accidente.

Antes de usar sus zapatos nuevos en el trabajo, úselos en casa hasta que esté seguro que le quedan bien. Manténgalos limpios hasta decidir si le quedan bien y se va a quedar con ellos, así no debe haber problema en cambiarlos por un estilo o número dife-

rente. Siempre verifique con la tienda con respecto a su política de devoluciones antes de comprar calzado.

¿Qué debo saber del calzado de seguridad?

- Si usted corre el riesgo de lesiones a los pies en su sitio de trabajo, debe usar el calzado protector apropiado.
- Si se requiere protección para los pies en su trabajo, su empleador debe implementar un programa completo de protección para los pies que incluye: la selección, ajuste, capacitación, mantenimiento, e inspección del calzado.
- El calzado protector se diseña para proteger los pies de una variedad de lesiones. Los tipos de lesiones más comunes a los pies son el impacto, la compresión, y la perforación.
- Elija el calzado según los peligros en su lugar de trabajo.
- Asegure que el calzado tenga la suela correcta para las condiciones del trabajo.
- Use protección para el metatarso (la parte de arriba del pie entre los dedos y el tobillo) donde hay potencial de lesiones.

¿Cuáles Características de Protección Vienen Incorporadas en el Calzado de Seguridad?

- Los zapatos o botas altas proporcionan apoyo a los tobillos y previenen que chispas, metales derretidos, y químicas se metan al calzado.
- El calzado con la punta reforzada de seguridad, casquillo reforzado, o casquillo de acero absorberá el impacto si un objeto pesado cae en el pie.
- Las suelas reforzadas de metal protegen a los pies contra perforaciones.
- La parte de en medio de la suela hecha de acero protege el pie contra punciones por objetos puntiagudos.
- El calzado anti-resbaladizo previene que el usuario se resbale en ciertas superficies.

- El calzado insulado proporciona protección en temperaturas frías.

¿Hay zapatos o botas especiales para las condiciones especiales?

- El calzado sin metal se recomienda al trabajar cerca de la electricidad.
- El calzado con suelas de goma o de madera se recomienda para tracción en pisos mojados.
- El calzado tratado se recomienda porque es resistente a químicas y corrosivos.

¿Qué debo saber sobre el ajuste y cuidado del calzado de seguridad?

Ajuste:

- Camine en el calzado nuevo para asegurar ajuste y confort.
- Los zapatos/botas deben tener un amplio espacio para los dedos (los dedos deben estar aproximadamente ½ pulgada de la punta.)
- Tenga en cuenta la posible necesidad de calcetines o apoyo especial a los arcos al comprar zapatos/botas.
- Los zapatos/botas deben ajustar perfectamente en el talón y el tobillo al amarrar las agujetas.
- Amarre completamente las agujetas de los zapatos/botas para asegurar confort.

Cuidado:

- Aplique una capa protectora para hacer el calzado resistente al agua.
- Inspeccione el calzado regularmente para daños.
- Repare o reemplazca el calzado desgastado o defectuoso.

¿Cómo debo cuidarme los pies?

Los pies están sujetos a una gran variedad de problemas de la piel y uñas. Los trabajadores pueden evitar muchos de ellos al seguir unas normas sencillas de cuidado a los pies:

- Lávese los pies diariamente con jabón, enjuague y seque bien, sobre todo entre los dedos.
- Corte las uñas horizontalmente derecho y no muy cortas. No corte los lados.
- Use calcetines o medias limpias y cámbielos diariamente.

Algunos pies sudan más que otros y son más propensos a pie de atleta. De nuevo, puede que ayude el seguir unos cuantos consejos sencillos:

- Seleccione zapatos hechos de piel o lona – no de materiales sintéticos.
- Mantenga a la mano varios pares de zapatos y altérnelos diariamente para permitir que se ventilen.
- Para algunos trabajadores, tal vez se recomienden calcetines sin color de lana o algodón ya que los tintes pueden causar o agravar alergias de la piel.
- Use talco para los pies.
- Consulte a un médico para casos persistentes de uñas enterradas, callos, infecciones de hongos, y condiciones más serias tales como pies planos y artritis.

Recuerde poner en práctica la seguridad. No la aprenda por accidente.

Esta hoja informativa se publicó con información del Departamento de Parques y Recreo de Houston, Texas, la Universidad Simon Fraser, el Centro Canadiense para la Salud y Seguridad Ocupacional, el Instituto de Estándares Americanos y el Departamento de Seguros de Texas, División de Compensación para Trabajadores (DWC, por sus siglas en inglés), y se considera verdadera en la hora de desarrollo.