



SAFETY UNLIMITED, INC.

# Reunión semanal sobre seguridad

## Equipo de Protección Personal – Protección de los Pies

Protección de los pies significa guardar los dedos de pie, tobillos, y pies contra lesiones. Si lo creas o no, es un hecho que sus pies tienen 26 huesos que proveen apoyo y 38 juntas que facilitan movimiento en cada pie. Los pies también tienen vasos sanguíneos, ligamentos, músculos y nervios.

Por eso, duele mucho cuando tropieza y lastima el dedo de pie, o cuando algo cae en el pie. Los pies son una parte fundamental de su cuerpo que usa cada día y, en algunos casos, le permiten realizar su trabajo eficazmente.

Existen dos categorías principales de lesiones de los pies relacionadas con el trabajo. La primera categoría incluye lesiones en los pies por pinchazos, aplastamiento, esguinces, y desgarros, y representa el 10% de todas las lesiones incapacitantes reportadas.

El segundo grupo de lesiones incluye aquellas lesiones que resultan de resbalones, tropiezos, y caídas, y representa el 15% de todas las lesiones incapacitantes reportadas. Resbalones y caídas no siempre resultan en una lesión del pie, pero una falta de atención a la seguridad de los pies juega un papel importante en su aparición.

Estas dos categorías de lesiones de los pies, sin embargo, no agotan toda la gama de problemas de pie en el trabajo. También hay otras condiciones comunes entre trabajadores como callos, uñas encarnadas, o simplemente pies cansados. Aunque éstos no puedan ser considerados lesiones ocupacionales en el sentido más estricto, pueden tener consecuencias graves para la salud y seguridad en el lugar de trabajo. Pueden causar incomodidad, dolor, y fatiga. Fatiga crea situaciones en las cuales es fácil que el trabajador sufra lesiones adicionales que afectan músculos y articulaciones. Asimismo, un trabajador que está cansado y que sufre dolor es menos alerta y es más probable que actúe de forma insegura. Un accidente o un incidente de cualquier tipo puede resultar.

A la hora de elegir calzado de seguridad, debería seleccionar el zapato o bota legalmente aprobado para la actividad, equipo, y situación laboral. Algunas situaciones puedan requerir botas con puntas metálicas para proteger la parte superior del pie. Estos zapatos con puntera de acero proporcionan protección adicional por encima del pie, y pueden ser esenciales en la prevención de lesiones cuando accidentes ocurren.

### Evaluación del Entorno:

En primer lugar, debe evaluar el entorno de trabajo para determinar posibles riesgos para los pies y cómo puede protegerse contra ellos. Esta evaluación es importante en un programa de Equipo de Protección Personal (PPE/Personal Protective Equipment) porque le ayuda elegir el calzado correcto para cada trabajo y peligro.

Unas amenazas típicas a los pies que se debe buscar durante su evaluación incluyen los siguientes: objetos punzantes de herramientas o materias primas; objetos que caen o rodean como cajas, materiales, carros y equipos; superficies resbaladizas o húmedos debido a derrames o mal tiempo; choque eléctrico, superficies

calientes como durante la pavimentación o soldadura; superficies frías; y por último, ambientes frías como las por nieve, hielo, y refrigeración.

### **Norma de la Asociación Estadounidense de Pruebas y Materiales (ASTM):**

Cuando se trata de elegir botas de trabajo, es imperativo que busque una bota que cumpla con los estándares de seguridad federales y estatales aplicables.

Seleccionar un par de botas de trabajo que sigan estos estándares de seguridad puede marcar una diferencia significativa en la prevención de lesiones, al mismo tiempo que ofrece tranquilidad, sin mencionar cumplir con las exigencias de cumplimiento para su trabajo.

El calzado de protección que usted elija tiene que cumplir con el estándar F2413-05 de la Sociedad Estadounidense de Pruebas y Materiales (ASTM/American Society for Testing and Materials), anteriormente Z41-1999 del Instituto Nacional Estadounidense de Estándares (ANSI/American National Standards Institute). Esta norma cubre los requisitos mínimos para el diseño, el rendimiento, las pruebas, y la clasificación de calzado de protección.

Calzado certificado como cumplir con la norma ASTM F2413-05 primero debe cumplir con los requisitos de sección 5.1 "Calzado Resistente al Impacto" y Sección 5.2, "Calzado Resistente a la Compresión." Entonces, se puede satisfacer los requisitos de secciones adicionales como protección de los huesos metatarsianos del pie, protección contra conductividad, protección contra descargas eléctricas, protección antiestática, y protección contra los pinchazos.

### **Cómo Cuidar de los Pies:**

Los pies están sujetos a una gran variedad de trastornos de la piel y uñas de los pies. Trabajadores pueden evitar muchos de ellos por seguir unas reglas simples de cuidado de los pies:

- Lave los pies diariamente con jabón, y enjuáguelos y séquelos cuidadosamente, especialmente entre los dedos de pie.
- Corte las uñas de los dedos de pie al ras y cortas. No corte en las esquinas de la uña.
- Lleve calcetines o medias limpias y cámbielos diariamente.

Algunos pies sudan más que otros y son más propensos a pie de atleta. Nuevamente, puede ayudar seguir unas directrices sencillas:

- Seleccione zapatos hecho de cuero o tela - no de materiales sintéticos.
- Mantenga varios pares de zapatos almacenados y rote zapatos diariamente para permitir que ventilen.
- Para algunos trabajadores, calcetines de lana o algodón sin color pueden ser recomendados ya que tintes puedan causar o agravar las alergias de piel.
- Utilice talco para los pies. Si los problemas persisten, consulte a un médico o especialista de atención de salud.

En caso de problemas prolongados de uñas encarnadas, callos, durezas, infección micótica, y condiciones más graves como los pies planos y artritis, consulte a un médico y siga los consejos del médico.

**Resumen:**

Muchas veces, no es barato invertir en botas de trabajo que cumplan con los estándares de seguridad federales y estatales, pero invertir en el calzado de seguridad adecuado de alta calidad puede ahorrarle lesiones más graves. No importa el trabajo que esté abordando, es importante tener siempre confianza en las botas de trabajo que lleva.

**¡¡MANTENGA UNA BASE ESTABLE...USE CALZADO DE SEGURIDAD SIEMPRE!!**

