



Lugar de trabajo: _____ Instructor: _____ Fecha/Hora: _____

Tópico C010: Calzado Seguro y Cuidado Básico de Pies

Introducción: Miles de horas de trabajo se pierden cada año debido a lesiones de pies. Las tres principales lesiones relacionadas a los pies que experimentan los empleados son las lesiones de tobillo, lesiones de impacto y lesiones por punción. Protección adecuada reducirá dramáticamente la posibilidad de estas lesiones, así como resbalones, tropiezos y caídas. Requisitos para calzado de protección son los siguientes:

Sección I - Requisitos Generales:

El empleador deberá garantizar que todo empleado afectado use calzado de seguridad cuando trabaja en áreas donde existe el riesgo a lesiones de pies debido a caída u objetos rodantes, u objetos que perforen la suela, y donde los pies del empleado estén expuestos a riesgos eléctricos.

Tipos especiales o diseños de zapatos, botas o protectores del pie (tales como suelas antideslizantes, punta de acero y resistentes a químicos) se requieren donde existen condiciones que hacen su uso necesario para la seguridad de los trabajadores.

Polainas o botas altas de cuero, caucho, u otro material adecuado deben ser usados por personas expuestas a sustancias calientes o derrames de químicos peligrosos.

Descripciones Específicas y Requisitos para Calzado de Protección:

Puntas de Acero: Botas con punta de acero dramáticamente reduce la posibilidad de lesiones por impacto al pie. Protección re-enfanzada para los dedos deben ser usados en el lugar de trabajo siempre que se desplacen objetos pesados a mano o por medios mecánicos.

Botas de trabajo con suela dura: Es necesario llevar calzado de suela dura cuando se trabaja en condiciones en las que es probable que un empleado puede sufrir una herida punzante por pisar un objeto cortante, tales como clavos, vidrio o metal afilado.

Calzado Antideslizante: Es necesario usar calzado antideslizante cuando trabaje en condiciones potencialmente resbalosas. Condiciones tales como superficies húmedas o resbaladizas son especialmente peligrosas. Cuando trabaje en techos u otras superficies elevadas es necesario llevar calzado cómodo que se ajusten bien y tenga suela antideslizante.

Botas Resistentes a Químicos: Una bota de goma dura o de composición vinilo generalmente se usa en áreas donde están presentes los peligros químicos, o donde las condiciones de trabajo son normalmente húmedas (como trabajo con concreto).

Use sólo calzado que encaja cómodamente y correctamente. Siempre mantenga los cordones bien atados.

Use tobilleras o botas de trabajo "altas"/zapatos si trabaja en terrenos irregulares y la posibilidad de torcerse un tobillo está presente.

- Córtese las uñas en línea recta para evitar las **uñas encarnadas**
- Use zapatos que le queden bien o botas, así como una plataforma de convergencia de enderezamiento para remediar **un juanete pequeño**
- Desodorantes de aerosol de axilas que contengan clorhidrato de aluminio ayuda a controlar el hongo del **pie de atleta**

Cuidado Básico de Pies: Las **uñas encarnadas** son causadas por crecimiento doloroso de la uña dentro de la piel. Esta condición dolorosa hace usar calzado muy incómodo. Córtese las uñas en línea recta para evitar las uñas encarnadas. Frecuentes remojos en agua tibia jabonosa pueden ayudar si la uña del pie encarnada no es demasiado grave; buscar atención profesional si es necesario. Un **juanete** se deriva el roce de un zapato o bota contra una proyección hacia afuera de la articulación en la base del dedo gordo del pie, causando irritación y la inflamación. Para remediar un juanete pequeño, use zapatos o botas bien entallados y use una almohadilla especial que endereza el dedo gordo del pie y lo mantiene en posición. **El pie de atleta** (tiña del pie) es una infección fúngica común que usualmente brota durante el clima húmedo cálido. El hongo puede producir descamación muy suave sin ningún otro síntoma, o de escala más grave con una picazón, sarpullido entre los dedos de los pies y lados de los pies. Desodorantes de aerosol de axila que contienen clorhidrato de aluminio funcionan bien para rociar en el engranaje del pie para ayudar a controlar el hongo. Mayoría de los problemas del pie ocurren por no tomar el cuidado adecuado de los pies y usar calzado inapropiado.

Conclusión: Siempre amarre firmemente su calzado. Tenga cuidado con las superficies resbaladizas, peligros punzantes y peligros de tropiezo. Recuerde, si usted no puede caminar, es probable que no pueda trabajar.

Asistencia de Empleado: (Nombres o firmas de personal presentes en esta reunión)

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Estas pautas no sustituyen las leyes locales, estatales o federales y no deben interpretarse como un sustituto para, o de interpretación legal de, cualquier regulación de OSHA.