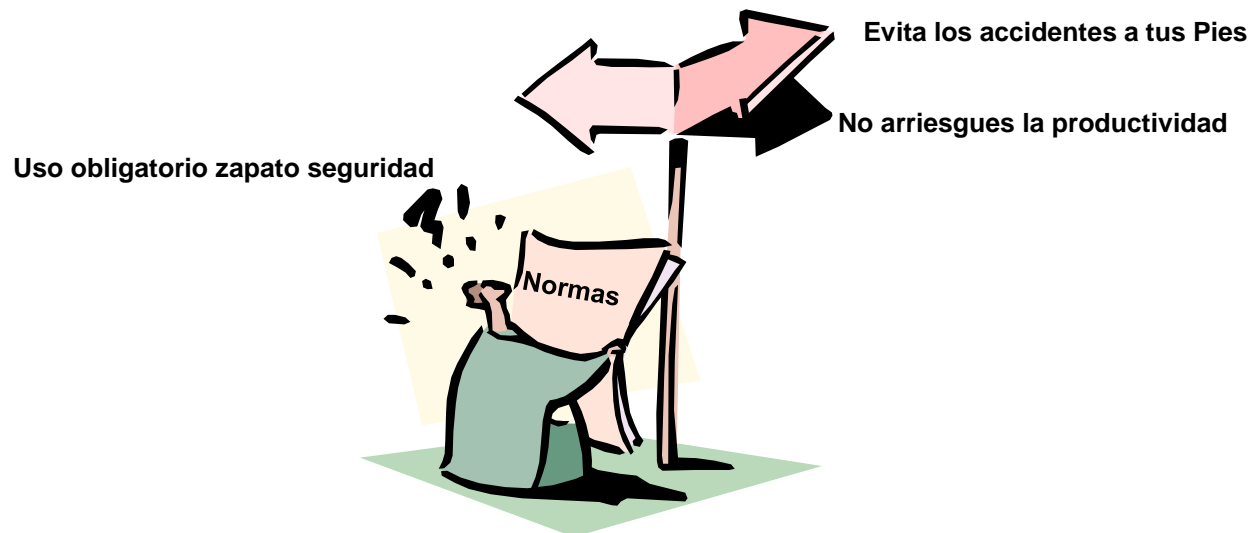




EL PIE LABORAL, UNA VISIÓN INTEGRADORA

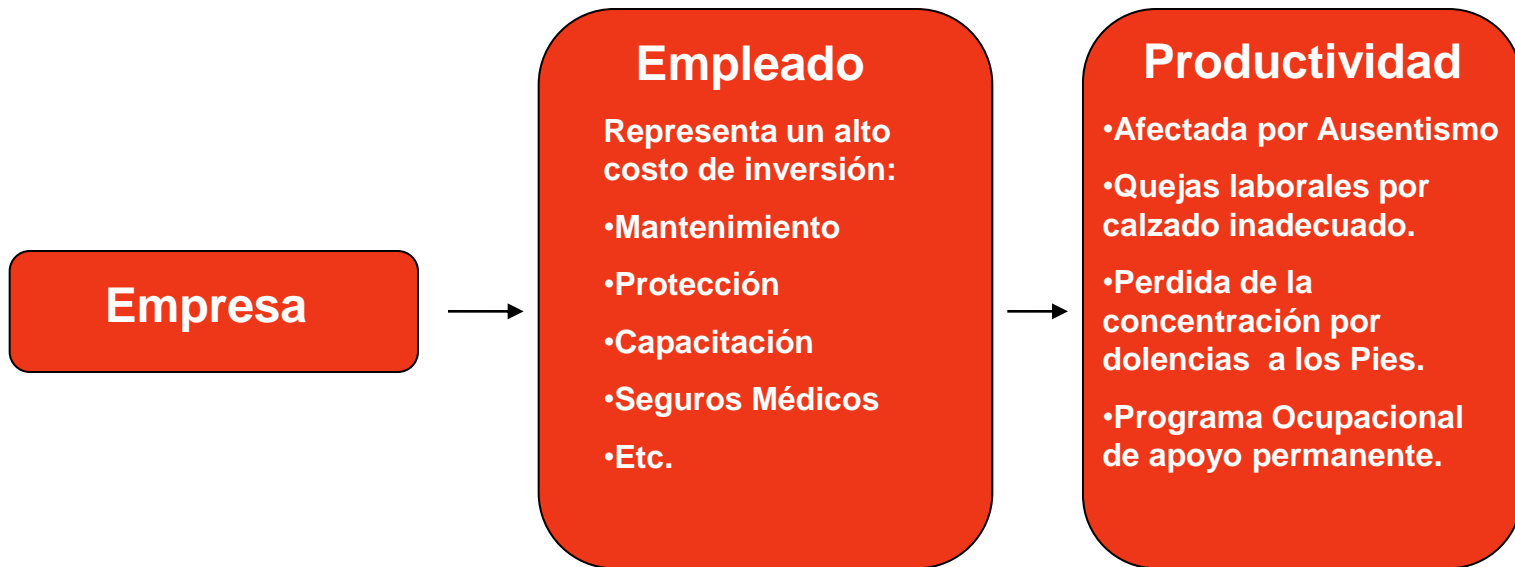
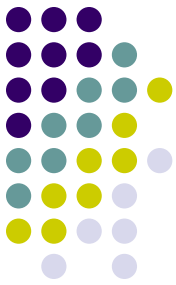


Luis Tapia Lazo
Podólogo Clínico

Podología Ocupacional - Pie Laboral



PODOLOGÍA OCUPACIONAL





**Nuestros Pies representan
una base de apoyo en
donde descansan
nuestras acciones
laborales**

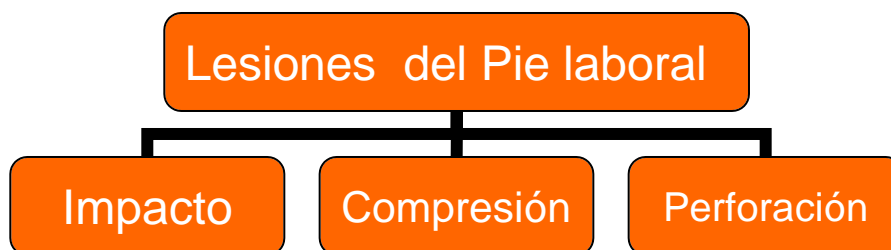


PODOLOGO.CL





**Las personas
que trabajan
sobre sus Pies
necesitan
protegerlos. El
75% de las horas
de trabajo se
realiza en
muchas
empresas sobre
los Pies**



9 a 13% Lesiones Incapacitantes de pies y dedos



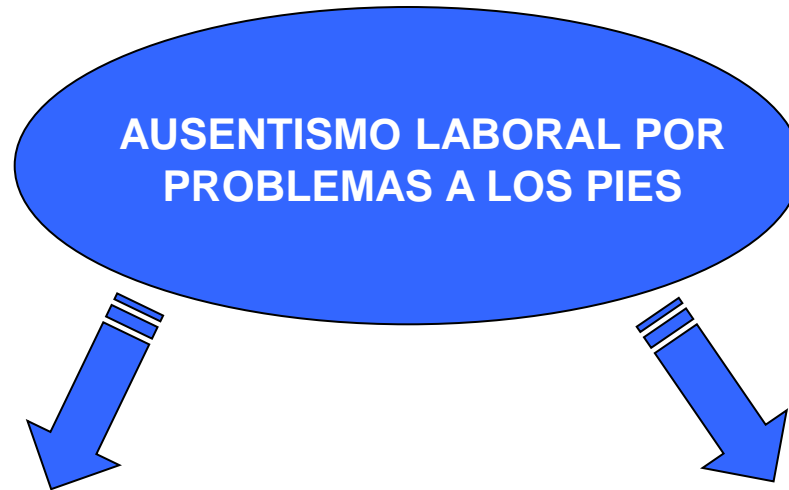
PODOLOGO.CL



El dolor de pie puede limitar la productividad y concentración laboral.

El equilibrio emocional del trabajador puede estar afectado si sus Pies son sometidos a presiones, fricciones y tirantez u otras causas de malestar físico. El calzado inadecuado contribuye a la fatiga, el dolor y el esfuerzo.

Si el dolor persiste sin tratamiento médico o podológico las consecuencias para el trabajador pueden ser mayores.



ALTO COSTO PARA LA EMPRESA

- Cambios en puestos de trabajo
- Capacitar a otro trabajador

ALTO COSTO PERSONAL

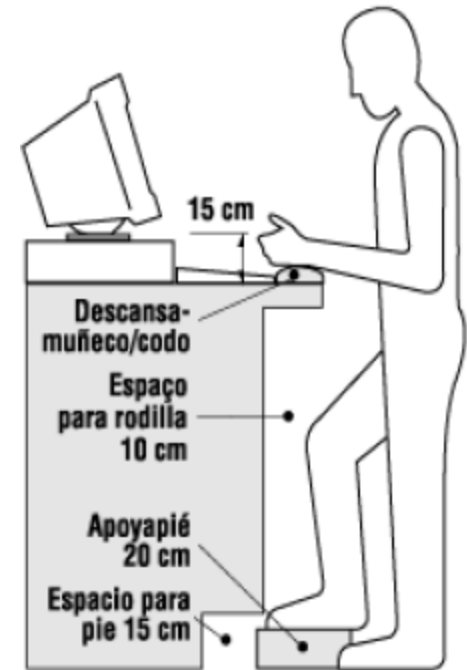
- Licencia Médica prolongada (7 a 15 días o más)
- Disminución de sueldo si él trabaja por producción o metas cumplidas.



- Mantener el cuerpo en posición vertical requiere un considerable esfuerzo muscular que es particularmente dañino incluso cuando se permanece de pie sin movimiento.
- Reduce el suministro de sangre a los músculos cargados generando fatiga y dolor.
- Los músculos afectados son los de las piernas, espalda y cuello.
- Trastornos a las articulaciones de pies, rodilla, cadera y columna vertebral.
- Traumatismos Musculoesquelético TME



PODOLOGO.CL

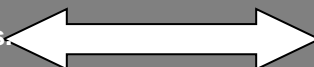




Uso del
Zapato de
Seguridad



06:30 hrs.



18:30 hrs.



PODOLOGO.CL





Costo - Beneficio

Los zapatos de seguridad
son más caros que otros
implementos de protección.
“Sin embargo duran más”



Normas Chilenas de Seguridad – NCh. para el uso del calzado de seguridad

Según Decreto N° 2605 de Octubre de 1994 del Ministerio de Salud, que establece normas y exigencias de calidad de elementos de protección personal contra riesgos ocupacionales. Norma Chilena 721 del INN(1997)



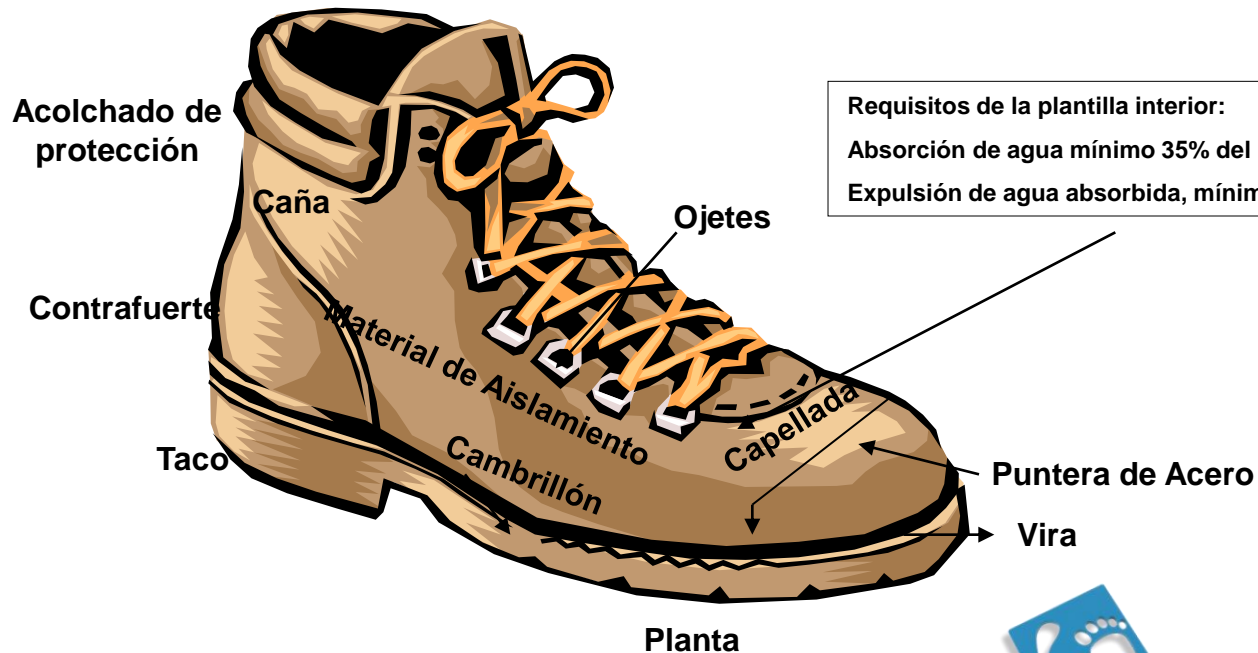
CERTIFICACION:

Los Zapatos de Seguridad deben estar “Certificados” en cuanto a “Calidad”, por una empresa autorizada, Por el Instituto de Salud Pública, en Chile lo están:

**CESMEC LTDA.
INDIC
CAL-TEX LTDA**

Fuente: DIRECCION DEL TRABAJO
DEPARTAMENTO DE INSPECCION - FICHA INFORMATIVA N°2

Componentes del calzado de seguridad



Requisitos de la plantilla interior:

Absorción de agua mínimo 35% del peso NCh 773/1

Expulsión de agua absorbida, mínima 40%

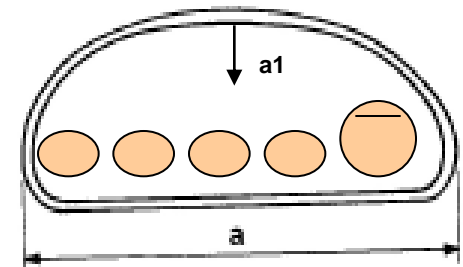
NCh 772OF89 / Puntera de Seguridad

El cambrillón debe tener una dureza mínima de 34 Rockwell C y un espesor mínimo de 1.0 mm.





Nº calzado	38	39-40	41-42	43-44	45-46	46
Tamaño de Puntera	6	7	8	9	10	11
(a) Ancho mín., 1) (mm)	75	77,5	80	82,5	85	87,5
(l1) Largo 1 mín, 1) (mm)	38	40	41	42	44	45
(l2) Largo 2 mín, 1) (mm)	41	43	44	45	47	48
(e) Ancho pestaña (mm)	Entre 2 y 10					



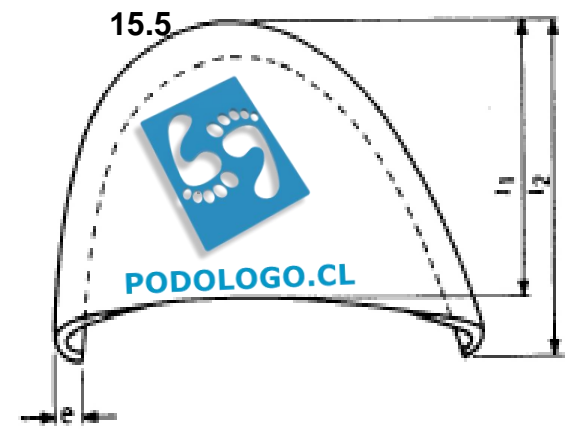
Altura libre mínima en puntera montada (mm) en el momento de la deformación máxima (a1)

13	13.5	14	14.5	15	15.5
----	------	----	------	----	------

Material

Acero o Plástico endurecido resistente a los impactos según NCh 772

Dureza mínima 34 Rockwell C y resistencia a la corrosión según norma NCh 773/3





Objetivo de la Puntera de Acero

Soportar golpes con una fuerza de 200 Julios en el caso del calzado de seguridad y de 100 Julios en el caso del calzado de protección, mientras conserva un espacio mínimo bajo la puntera de 13.5 a 14 mm, para la talla base de la gama.

Soportar pesos que ejerzan una fuerza de 15 kN en el caso del calzado de seguridad y de 10 kN en el calzado de protección, mientras conserva un espacio mínimo bajo la puntera de 13.5 a 14 mm, para la talla base de la gama.

Los zapatos de seguridad están diseñados según las necesidades de protección que requiere cada trabajo



Zapato Estándar



Zapato Dieléctrico



Zapato Metatarzal

En estos casos, el calzado a utilizar se suele elaborar con materiales externos que disponen de un espesor adecuado. Una bota de cuero de 2 mm de espesor es lo mínimo en estos casos. Según el material, los espesores mínimos recomendados son:
Cauchos: 1,50 mm
Polímeros: 1,00 mm

La resistencia de la suela, frente a la penetración de un clavo debe ser de 1.100 N.



Verifique que el proveedor pueda certificar que la puntera y el cambrillón cumplen con las normas chilenas de seguridad.

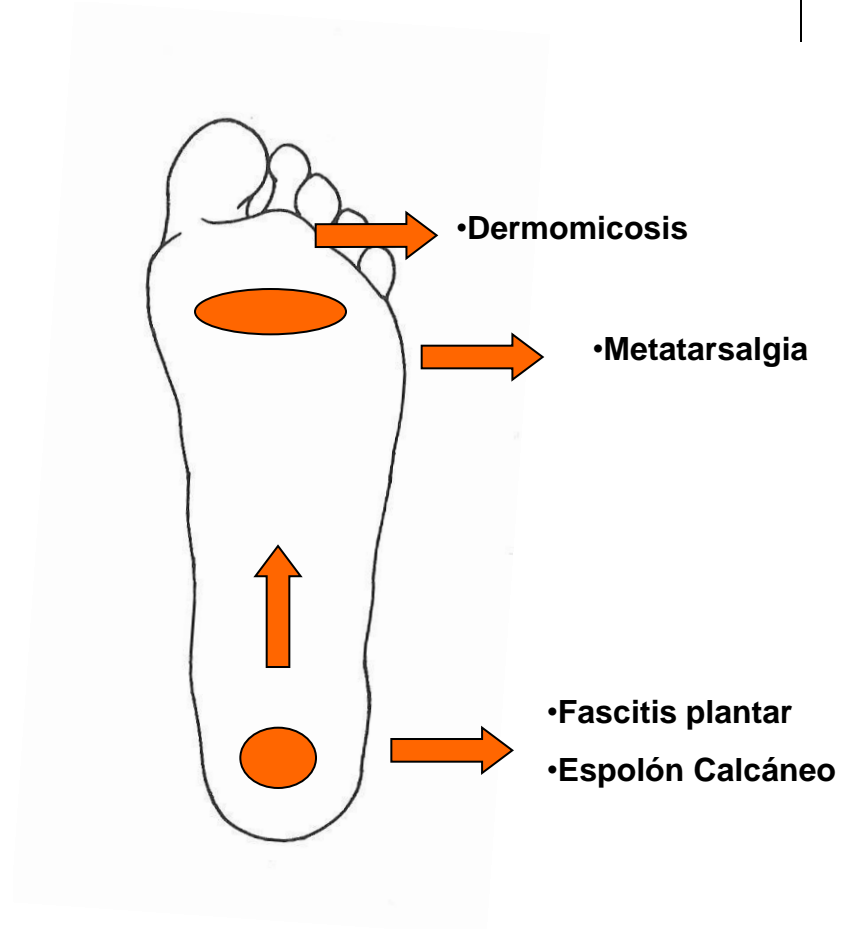
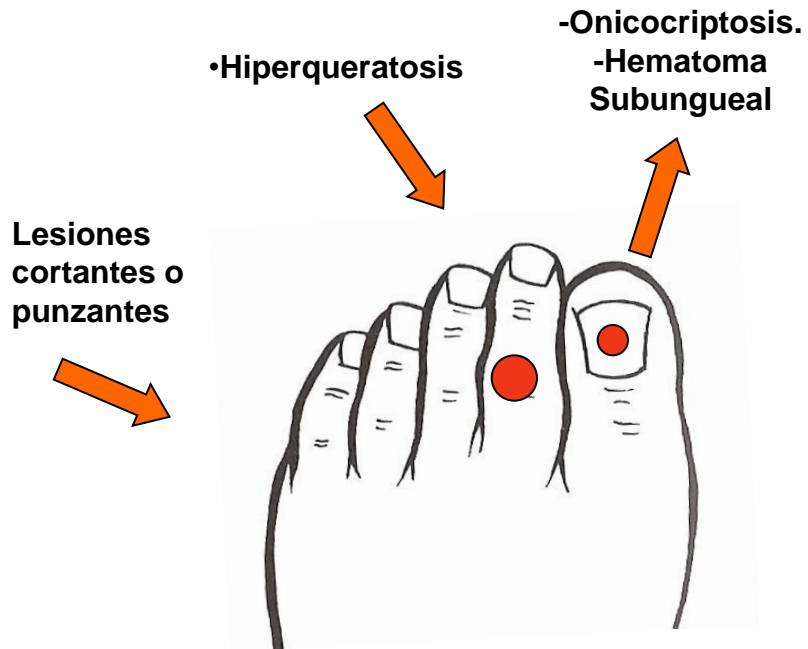


El reciclaje del zapato de seguridad es inconveniente y riesgoso para el nuevo trabajador ya que él recibirá un zapato deformado interiormente y con microorganismos contagiosos (hongos, verrugas).





Trastornos más frecuentes en el Pie Laboral





El 50,4% de las mujeres sufre accidentes en el trayecto y esto lo reflejan las estadísticas sobre cuál es la zona del cuerpo con más lesiones. Ésta es el pie, con el 26,3%, seguido por las piernas, con el 12,4%.

A los hombres les aquejan menos dolencias, pero más accidentes en el lugar de trabajo.

Las estadísticas demuestran que las mujeres, a causa de sus zapatos, están más expuestas a sufrir accidentes en el trayecto a su trabajo.

Los tacones altos de los zapatos de las mujeres son una de las principales razones que explican por qué ellas sufren más accidentes laborales en el trayecto casa-trabajo-casa.



Aprender de las Normas de Seguridad y no de los Accidentes es la mejor forma de proteger tu integridad.



Proactivos y no Reactivos

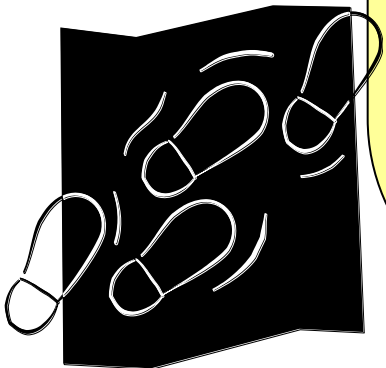


• **La Convicción** nos lleva a comprender y aceptar que lo que debemos hacer es importante para nosotros, **la Obligación** representa una actitud impuesta que puede ocasionar en algunos trabajadores un comportamiento negativo aunque esto signifique un riesgo no asumido por él y lo peor aun para sus compañeros de trabajo.



CAMINEMOS JUNTOS EN EL CUIDADO Y PROTECCIÓN DE NUESTROS PIES

- El uso del zapato de seguridad es para protegerte y permitir que trabajes sin riesgos de accidentes para tus pies. En caso de accidente disminuirá la gravedad del impacto o lesión.
- No creas que al usar tus zapatos de seguridad fuera del trabajo como parte de tu vestimenta personal impondrás una nueva MODA.
- Es muy importante limpiar y escobillar permanentemente tus zapatos de seguridad, con la finalidad de eliminar las partículas o polvo tóxicos que puedan penetrar, por acumulación el cuero del zapato provocándote reacciones alérgicas a la piel.
- El zapato de seguridad y protección debes sentirlo cómodo y amplio en la punta.
- Si usas plantillas ortopédicas o necesitas de ellas no dudes en consultar con tu supervisor o PREVENCIÓNISTA en caso de necesitar un número de zapato mayor al que usas.





Limpeza y Mantenimiento Zapato de Seguridad

- Cepillar permanentemente los zapatos.
- Aplicar ceras, cremas y siliconas en spray.
- Esperar por lo menos 10 minutos que el producto actúe sobre la superficie del calzado.
- En caso de que se haya mojado a causa de la nieve o de la lluvia, es recomendable introducir a presión una cantidad apropiada de papel con el objeto de que absorba el exceso de líquido o humedad en el interior y también para ayudar a que se conserve la forma del zapato.
- Nunca deje sus zapatos expuesto a una fuente de calor directa, tal como una estufa u otro artefacto similar (secador).
- Solicite cambio de zapato si éstos se encuentran dañado o defectuoso (punteras de acero expuestas).
- Aplique desodorantes aerosol desinfectantes (Lysol,Clorex) al interior del zapato por la noche o día 3 veces por semana
- Nunca use sus zapatos de seguridad con los cordones sueltos. Ya que el pie debe quedar ajustado al zapato.
- Si transpiras demasiado, puedes usar un talco absorbente en polvo, para evitar dañar la plantilla interior del calzado por la acción del sudor.
- La comodidad del calzado está determinada por su peso, tamaño y diseño





Una disminución de consultas por problemas de pies no representa la Ausencia del problema, probablemente nos encontramos frente a una resistencia a reconocer sus dolencias por temor, desconocimiento o falta de comprensión



Conclusión

La capacidad de poder reinventarse e innovar en lo establecido como norma no implica en desconocer o cambiar lo que se ha hecho sino en adaptar un esquema menos rígido y más participativo en la aplicación de las normas establecidas.

Hablamos de riesgos laborales en función del lugar de trabajo, del uso de los implementos de seguridad, ¿pero consideramos los factores de riesgos propios del zapato de seguridad en un Pie Disfuncional? (pie plano, pie cavo, hallus valgus, dedo en martillo, etc).

Cual es el valor que le asignamos a la participación del examen podológico ocupacional, a las condiciones actuales del zapato de seguridad que está usando el trabajador, a la atención podológica de una lesión o afección que en muchos casos son tratadas por el mismo trabajador erróneamente.

Los riesgos de ausentismo laborales por problemas de pie pueden disminuir si se implementara un programa ocupacional orientado a la salud del pie y su protección eficaz.

