

# PROTECCION DE LOS PIES

## APOYADOS SOBRE NUESTROS PIES.....

Nuestros pies nos permiten trasladarnos de un lado a otro. Con ellos recorreremos unos 40.000 kilómetros durante nuestra vida.

A simple vista, nuestros pies parecen sencillos, pero en realidad, están formados por muchos huesos, nervios, ligamentos, y músculos. Cada pie tiene exactamente: 26 huesos, 30 articulaciones, 19 músculos y 57 ligamentos; esto representa la tercera parte de todos los huesos de nuestro cuerpo.

Todo estos elementos forman un mecanismo muy perfecto, importante y casi irremplazable, que merece ser muy cuidado.

Con nuestros pies, caminamos, corremos, saltamos, bailamos, y en general para ellos tratamos de utilizar un calzado cómodo y adecuado.

Para cuidar los pies mientras trabajamos, también necesitamos elegir un calzado adecuado, que nos proteja de los riesgos de las tareas que desarrollamos, es decir de los golpes, del aplastamiento, de los cortes, de las perforaciones, de la electricidad, etc.

## CUIDEMOS NUESTROS PIES

Del estudio y análisis de accidentes que afectan a los pies puede decirse que:

- Todos los accidentes que ocasionan lesiones en los pies, ocurren por no usar el calzado de protección adecuado, para el riesgo al que están expuestos.
- Seis de cada diez accidentes que causan lesiones en los pies, son ocasionadas por caídas de objetos pesados sobre ellos (objetos con un peso aproximado de 30 kilos, cayendo de una altura de 1 metro).
- Otros accidentes ocurren por resbalones, tropiezos, perforaciones, etc.



## RECUERDE

- USE EL CALZADO DE SEGURIDAD MIENTRAS TRABAJA.
- NO COLOQUE ARTICULOS O HERRAMIENTAS CERCA DE LOS BORDES DE ESTANTES, MESAS, ETC.
- NO AMONTONE COSAS. ORDENE Y MANTENGA LIMPIO SU SECTOR DE TRABAJO.
- MIRE POR DONDE CAMINA.

## ¿COMO CUIDAMOS NUESTROS PIES ?

Como ya vimos, nuestros pies merecen cuidados y atención, usando un calzado adecuado, y teniendo en cuenta algunas cosas mas:

- Las medias de algodón 100% mantienen los pies frescos y evitan problemas en la piel. Cambie sus medias frecuentemente.
- En lo posible use talco para los pies.
- No use el calzado si esta mojado, espere a que se seque totalmente.
- No seque el calzado al sol, pues pierde su flexibilidad.
- En general sus dos pies no tienen exactamente el mismo tamaño; utilice el calzado que mejor se adapte a su pie más grande.
- Pruebe el calzado, camine, sienta que le resulta cómodo, no se confíe solo en el número. No espere a que los zapatos se estiren.

## MANTENGA SU AREA DE TRABAJO LIBRE DE PELIGROS

Observe su área de trabajo, piense y busque la forma de eliminar los peligros potenciales para sus pies:

- 1- Los cables en zonas de paso, y otros objetos, pueden ocasionarle tropiezos, caídas o resbalones.
- 2- Tenga cuidado con los elementos cortantes y/o punzantes que pueden lastimarle los pies.
- 3- Verifique que en las estanterías y mesas las cajas, bolsas, latas, etc. no estén en el borde, porque al caerse pueden golpear o aplastar sus pies
- 4- Mantenga el orden de su sector de trabajo.
- 5- Mantenga el piso limpio, si esta mojado o húmedo, coloque un cartel señalizándolo.
- 6- Mantenga los pasillos y zonas de circulación libres de obstáculos con los que pueda tropezar.
- 7- Observe, piense y busque la manera de ordenar y adecuar su área de trabajo para eliminar los peligros para sus pies.

## SELECCION DEL ELEMENTO DE PROTECCION PERSONAL

Hay distintos tipos y modelos de calzados diseñados en función de los riesgos específicos a que pueden estar expuestos sus pies.

Algunos de ellos son:

### ZAPATOS Y BOTINES DE SEGURIDAD:

Según sea la altura de la caña, el calzado puede ser del tipo de zapato, botín, borcegui, o bota. Cuando es necesario proteger los dedos del pie de golpes e impactos, deben tener punteras de acero, robusta y resistente al impacto.

También pueden tener una plantilla de metal, si es necesario proteger al pie de posibles perforaciones.

Cuando se trabaja con riesgo eléctrico los zapatos no deben contener elementos metálicos que conducen la electricidad.

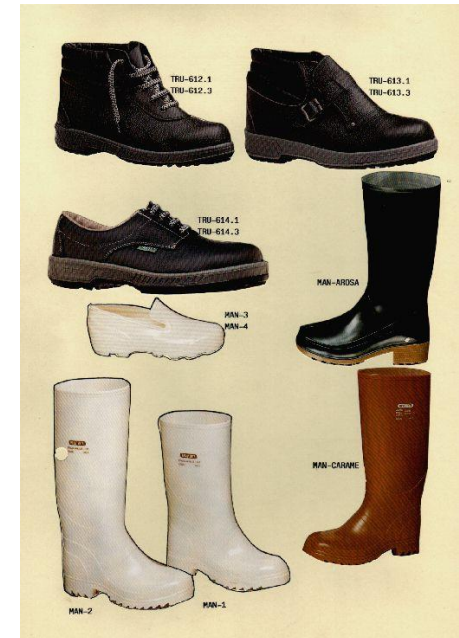
**POLAINAS:** se usan para proteger la parte superior del pie, y la parte inferior de la pierna (canilla), de la proyección de metales fundidos, o chispas de soldadura.

**CUBRE PIES:** este tipo de protector se coloca sobre el calzado, para proteger el empeine.

Puede ser de aleación de aluminio, de fibra de vidrio, de aleación de acero.

## .....RECUERDE :

*SELECCIONE EL CALZADO MAS APROPIADO PARA EL TRABAJO QUE TENGA QUE REALIZAR.*



**ATIHST**  
CONSULTORA

ASESORAMIENTO TECNICO INTEGRAL EN  
HIGIENE Y SEGURIDAD EN EL TRABAJO



3644-359809 3644-621547

3644-359792



WWW.ATIHST.COM.AR



ADMINISTRADOR@ATIHST.COM.AR