

e-PREVENGA

PREVENCIÓN DE
ACCIDENTES EN LOS PIES

Asesoramos y orientamos en la integración de la prevención de riesgos laborales



Copyright propiedad de la Asociación para la Prevención de Accidentes (APA).
Portuetxe, 14 | Edificio Ibaeta - 20018 San Sebastián.
www.apaprevencion.com
Prohibida la reproducción total o parcial de esta publicación,
sin expresa autorización del propietario del copyright.
Diseño: cris@crisperez.es



Plan general de actividades preventivas de la Seguridad Social 2015





1. PREVENCIÓN DE ACCIDENTES EN LOS PIES

En España, casi el 15% del total de los accidentes con baja son lesiones localizadas en tobillos, dedos o pies. Concretamente, los accidentes que afectan a los pies, suponen aproximadamente el 7%.

Los pies son fundamentales para el equilibrio y la sustentación del cuerpo humano. Por eso, este tipo de accidentes, por lo general, inmovilizan al accidentado durante largos periodos de tiempo.

Incluso lesiones relativamente leves pueden provocar dolor y requerir inmovilización para su curación.

Los pies son fundamentales para el equilibrio y sustentación del cuerpo humano

Los pies son particularmente vulnerables a las lesiones si no se les protege correctamente, mediante el calzado adecuado.

El calzado de seguridad, destinado a proteger frente a determinados riesgos, se considera un equipo de protección individual.

Existen tres tipos de calzado en función del grado de protección descendente: calzado de seguridad (mayor nivel de protección), calzado de protección, y calzado de trabajo (no garantiza la protección de los dedos).



El trabajador no es consciente de la necesidad de usar calzado de seguridad hasta comprobar, en sí mismo o en algún compañero, la importancia de las lesiones producidas en los pies por la falta de protección.

En muchos trabajos, **no usar calzado de protección es equivalente a ir descalzo.**

Podemos imaginar las graves consecuencias de la caída sobre los pies de una pieza que, además de pesada, fuera cortante.

Por todo ello, cuando se manejan materiales pesados, cortantes, calientes, corrosivos, etc., la prudencia aconseja el uso de calzado apropiado que se interponga entre los pies y la lesión.

También el orden y la limpieza desempeñan un importante papel en la protección de los pies. Si mantenemos el puesto de trabajo limpio (libre de virutas, basuras, trozos de piezas, manchas de aceite, etc.), eliminaremos la posibilidad de sufrir pinchazos, cortes, torceduras, caídas e incluso fracturas. Con los materiales ordenados y bien estibados, y un manejo adecuado, se evitará el riesgo de caída sobre los pies, etc.



2. RIESGOS MECÁNICOS



Para evitar lesiones en los pies por caída de materiales o piezas pesadas (aplastamiento) y/o atrapamiento, deben usarse zapatos o botas de protección con refuerzo de acero en la puntera.

Evite lesiones en los pies por caída de objetos con calzado de seguridad

En los lugares en los que exista riesgo de sufrir lesiones por punción, como consecuencia de la perforación de la suela por clavos, virutas, vidrios rotos, astillas, etc., es necesario utilizar plantillas flexibles de acero incorporadas a la misma suela, o simplemente introducidas en el interior de calzado.



3. RIESGOS ELÉCTRICOS

Cuando se trabaja con equipos o instalaciones eléctricas, el calzado de seguridad reviste especial importancia.

Deberá ser aislante de la electricidad, fabricado en caucho o material polimérico; totalmente exento de componentes metálicos.

El calzado de seguridad adquiere importancia relevante cuando se trabaja con electricidad



3.1. Electricidad estática

El término electricidad estática se refiere a la acumulación de un exceso de carga eléctrica en una zona con poca conductividad eléctrica.

La electricidad estática se genera por frotamiento o puesta en contacto y separación de dos materiales o como consecuencia del movimiento de personas u objetos.

Los efectos de la electricidad estática son conocidos para la mayoría de las personas porque pueden ver, notar e incluso llegar a sentir las chispas de las descargas

Al acercarse una persona a un objeto conductor (por ejemplo, una pieza metálica) puede saltar una chispa entre ésta y dicho objeto.

Las cargas estáticas son molestas para las personas en el momento de saltar la chispa, pero no tiene mayor trascendencia.

El auténtico riesgo es el de incendio y/o explosión, que se presenta cuando en el ambiente se manejan líquidos inflamables o existan atmósferas explosivas.

El trabajador deberá utilizar calzado antiestático en atmósferas explosivas, que no deberá tener clavos ni piezas de hierro o acero, para evitar la generación de chispas por rozamiento.

Cuando se manejen líquidos inflamables es recomendable el uso de calzado conductor o antiestático, en función de la existencia de tensiones peligrosas.



3.2. Calzado conductor y suelos antiestáticos

La utilización de calzado con suela conductora combinado con suelos conductores en las zonas donde se manipulan sustancias peligrosas, son los medios más usuales para evitar la acumulación de cargas estáticas.

Como ejemplo de suelo conductor se puede mencionar: cemento antichispas, oxiclورو de magnesio, losetas de asfalto conductor y plaquetas de goma conductora.



4. RIESGOS TÉRMICOS



Para realizar trabajos con materiales a altas temperaturas o con riesgo de proyección de metal fundido, se empleará calzado aislante del calor, ignífugo y/o con empeine resistente a metal fundido.

En el caso de bajas temperaturas la suela será aislante al frío.



5. RIESGOS QUÍMICOS

Frente al riesgo derivado del empleo de polvos o líquidos agresivos el calzado debe ser impermeable y resistente al agente químico específico que se esté manipulando.

Se usará calzado de caucho, cuero, neopreno, materiales poliméricos, etc., cuya suela deberá estar unida al cuerpo del zapato o bota de protección por vulcanización, y no por cosido.

El calzado resistente a productos químicos debe estar marcado con el pictograma que indica Instrucciones de uso.



6. OTRAS RECOMENDACIONES



6.1. Consejos para elegir un calzado comfortable

Siempre que las condiciones de trabajo lo requieran, las suelas del calzado serán antideslizantes para reducir la probabilidad de resbalarse en ciertas superficies.

Cuando sea necesario, la protección de los pies se complementará con cubrepiés y polainas de cuero curtido, caucho, tejido aislante o ignífugo, etc., según sea el riesgo que presenta el trabajo a realizar.

La protección de los pies contra el agua y la humedad se llevará a cabo mediante botas altas de goma.

El calzado de seguridad que se utilice en los lugares de trabajo en los que existen varios riesgos para los pies (aplastamiento, quemaduras y resbalones, por ejemplo), deberá proteger simultáneamente de forma eficaz contra todos ellos.



Para la selección adecuada del calzado laboral hay que tener presente: la diversidad existente entre los usuarios (hombres y mujeres, pies delicados o patologías como diabetes).

Se pueden dar los siguientes consejos de carácter general:

- No debe oprimir el pie, la horma debe ser generosa, y el sistema de cierre debe permitir una cierta variación en el ajuste. Se recomienda una puntera redondeada que permita que todos los dedos se alojen cómodamente en su interior.
- No debe entorpecer los movimientos del pie, debe ser ligero, flexible y estable. Conviene comprobar que no se clava en el empeine al flexionarlo.
- Debe proporcionar suficiente agarre, para evitar caídas y permitir avanzar eficazmente.
- Debe proporcionar protección térmica, debe ser transpirable para evitar una sudoración excesiva. La suela debe aislar térmicamente al pie del terreno.
- Puede mejorar el confort, el uso de una plantilla blanda y con espesor suficiente para proporcionar una distribución correcta de presiones en la planta del pie, transpirable y absorbente.

Por otro lado, hay que recordar que el calzado hay que mantenerlo adecuadamente:

- Debe revisarse regularmente y, cuando se observe alguna deficiencia será inmediatamente reemplazado o arreglado.
- Debe prohibirse el uso del calzado de cuero por más de una persona.
- Debe limpiarse regularmente usando productos indicados por el fabricante.
- Deben observarse unas mínimas medidas de higiene (cambio de calzado, calcetines, etc.).

ACTIVIDADES PREVENTIVAS DE LA SEGURIDAD SOCIAL 2015

Te lo ponemos fácil y te garantizamos resultados

Nos comprometemos con la prevención y mejora de las condiciones de salud y trabajo poniendo a tu alcance un equipo técnico que te facilite la integración de la prevención de riesgos laborales.

Con la voluntad de ofrecer a nuestras empresas un asesoramiento y sensibilización en materia preventiva de la máxima calidad, disponemos de un equipo de técnicos superiores en prevención de riesgos laborales que te ayudarán en la reducción efectiva de los accidentes de trabajo y enfermedades profesionales. Todo caracterizado por el rigor y un trato personalizado, ético y profesional.

Consulta las [actividades preventivas disponibles](#).

PREVENCIÓN10.es

Prevencion10 es un servicio público gratuito de asesoramiento en materia de prevención de riesgos laborales para microempresas y trabajadores autónomos.

El Ministerio de Empleo y Seguridad Social ha desarrollado esta herramienta para ayudar a los empresarios y trabajadores autónomos a saber lo que deben hacer para prevenir los riesgos laborales y cumplir con la Ley de Prevención de Riesgos laborales.

[Accede a Prevencion10 aquí.](#)

PCAE

El Programa de Coordinación de Actividades Empresariales para la Prevención de Riesgos Laborales (PCAE) es un canal de comunicación común para empresarios, gratuito, organizado, accesible, universal y útil, puesto a disposición de los empresarios para ayudarles en la organización y gestión de la Prevención de Riesgos Laborales cuando concurren con otros empresarios o autónomos en un mismo Centro de Trabajo.

Puedes acceder a PCAE [haciendo click aquí.](#)

