



TEMA IV

“ELECCIÓN DE CALZADO”

OBJETIVOS

Sensibilizar a los trabajadores respecto a la importancia de la elección de un calzado adecuado para evitar caídas en los desplazamientos y lesiones en los pies

ALCANCE

Empresas, Instituciones, trabajadores y funcionarios adherentes a Mutual de Seguridad que se encuentren en la implementación de la “Campaña Paso a Paso”.

AMBIENTACIÓN

Las jefaturas otorguen un espacio de 15 minutos para realizar esta instancia, agrupen a sus trabajadores en un círculo, dentro de lo posible en lugar cómodo, cerrado y sin interferencia de ruido externo o una sala diseñada para capacitación.



TEMA IV

“ELECCIÓN DE CALZADO”

Introducción:

Antes de seleccionar un calzado, inicialmente se deben identificar los riesgos específicos del lugar de trabajo y del tipo de trabajo que se realiza.

Es importante elegir un calzado adecuado para minimizar el riesgo de lesiones. Además, el calzado debe ser cómodo, ajustarse bien al pie y proporcionar soporte y estabilidad.



Importancia del tipo de calzado

La elección del tipo de calzado es importante para prevenir caídas por tres importantes razones:

1. **Tracción:** el tipo de suela del calzado puede afectar la tracción que tiene con el suelo. Los zapatos sin suelas antideslizante pueden aumentar el riesgo de caídas, especialmente en superficies mojadas o resbaladizas. Por lo tanto, es importante elegir un calzado con una suela antideslizante que proporcione una buena tracción en diferentes tipos de superficies.
2. **Estabilidad:** el calzado debe proporcionar estabilidad al usuario, especialmente a aquellos que tienen dificultades para mantener el equilibrio. Un calzado suelto o con una suela inadecuada puede hacer que una persona se desequilibre y se caiga.
3. **Soporte:** El calzado también debe proporcionar soporte al pie. Un calzado con un buen soporte del arco y del talón puede ayudar.

Los zapatos con taco alto

Un estudio publicado en la revista *American Journal of Public Health* concluyó que el uso de zapatos de taco alto aumenta el riesgo de caídas en mujeres en un 66%. Otro publicado en el *Journal of Foot and Ankle Research* detectó que el uso de zapatos de taco alto aumenta la presión sobre los pies y las piernas, lo que aumenta el riesgo de lesiones, algunas de carácter grave como la rotura del Tendón de Aquiles.

Recomendaciones al usar zapatos

- Evite el uso de zapato de taco alto durante los trayectos desde y hacia su lugar de trabajo.
- Elegir un zapato de taco bajo, de horma ancha.
- Elegir un calzado adecuado que proporcione soporte y estabilidad.
- Ajustar el zapato al pie para evitar que este se deslice dentro del zapato y cause lesiones.
- Mantenga el calzado atado y sin extremos sueltos.
- Efectuar ejercicios de estiramiento de forma regular para aliviar la tensión en los pies y las piernas en personas que utilizan este tipo de calzado.