

Evitando Las Lesiones del Pie

Durante un día típico de trabajo es posible que estés expuesto a varios peligros que podrían causar lesiones del pie: trabajando en áreas resbalosas o desniveladas, trabajando cerca de o con maquinaria y equipo pesado, o trabajando con electricidad. Es crucial para evitar las lesiones del pie identificar las posibles condiciones peligrosas *antes* de comenzar a trabajar y proteger tus pies adecuadamente.

Las lesiones del pie pueden ser el resultado de caídas o deslices, o de lesiones directas como es una perforación, una torcedura o laceración. El primer paso para proteger tus pies de una lesión es seleccionar el calzado apropiado para el trabajo. Por ejemplo, ciertas condiciones podrían requerir botas con punta de acero para proteger adicionalmente los dedos y la parte superior del pie de una lesión. Si no estás seguro del tipo de protección para los pies requerida para el trabajo, no tardes en preguntarle a tu empleador y a tus compañeros de trabajo que te aconsejen o que te ayuden.

Si hay la posibilidad de una perforación al pisar objetos con punta aguda como son tornillos, clavos o alambre, el calzado con protección extra en contra de perforación debe usarse. Igualmente, cuando realizas trabajo con electricidad que posiblemente es peligroso, asegúrate de usar calzado aislante o conductivo. Si tu trabajo requiere que cargues cosas pesadas, asegúrate de tener calzado con protección en contra de impacto. Si hay la posibilidad que un objeto se caiga o rueda sobre tus pies, utiliza zapatos con protección en contra de impacto, de otro modo la posibilidad de una lesión grave podría aumentar.

Si tienes preguntas o inquietudes sobre el calzado de protección necesario para tu trabajo, pídele a tu empleador instrucción y entrenamiento. El comprender lo importante que es usar calzado con la protección adecuada es el primer paso para evitar lesiones. El conocimiento y entrenamiento de tu propia seguridad personal es muy importante, y podría ayudarte a que estés protegido en contra de posibles lesiones serias del pie.