



¿QUÉ DEBES CONSIDERAR AL COMPRAR ZAPATOS DE SEGURIDAD?

- Seguridad ante todo: asegúrate de que los zapatos que compres cumplan con las recomendaciones específicas del sitio presentadas por JE Dunn.
 - Todo el personal deberá usar zapatos de seguridad que cumplan con los requisitos de ANSI Z41.1.
 - Se requieren botas de trabajo resistentes, de cuero pesado y con suela dura; no se permiten zapatos deportivos de lona o cuero suave ni zapatos abiertos.
 - Se requieren botas de goma al trabajar con concreto o agua. Nota: es obligatorio colocar cinta (o una medida de protección equivalente) sobre las botas para evitar que entre concreto húmedo.
 - Puede ser necesario usar puntera de seguridad o cubiertas de botas de seguridad (por ejemplo, cubiertas metatarsales) en áreas donde exista riesgo de lesiones en el pie (como en la erección de acero, compactación de suelo, etc.).
- Asegúrate de que te queden bien: sigue estas sugerencias para garantizar un ajuste cómodo:
 - Prueba los zapatos cuando tus pies estén más hinchados, generalmente al final de tu turno.
 - Usa los mismos calcetines que planeas usar durante el trabajo.
 - Ponte de pie durante la prueba y camina para asegurarte de que el talón no roce.
 - Los pies suelen diferir en tamaño; mide ambos pies y compra zapatos que se ajusten al pie más grande.
 - Si usas un zapato con punta de acero, compuesto o aleación, la puntera NO debe apretar cuando dobles el pie en la zona del metatarso. Si lo hace, podría ser que necesites más ancho o probar medio número más grande.
 - Necesitas espacio adecuado en la puntera: deberías poder mover los dedos libremente y no deberían tocar la parte delantera del zapato.
 - No deberías sentir presión, pellizcos ni incomodidad.
 - Asegúrate de que haya soporte adecuado en el arco y el talón.
 - Un zapato debe ajustarse bien desde el principio. No esperes que el calzado se amolde o estire con el uso.

¿QUÉ MÁS DEBERÍAS SABER?

- Asegúrate de que tus calcetines no estén demasiado ajustados, ya que pueden apretar los dedos; los calcetines arrugados, demasiado grandes o pequeños pueden causar ampollas.
- Lleva soportes para el arco, ortesis, plantillas, etc., que uses habitualmente cuando vayas a comprar un nuevo par de botas.
- Las botas de trabajo necesitan mantenimiento: limpia regularmente tus botas y aplica impermeabilizante y acondicionador para cuero según sea necesario. Si tus botas se llenan de agua o están completamente empapadas, no las expongas a una fuente de calor directa, ya que esto puede dañarlas. Prueba rellenarlas con periódico, reemplazando el periódico mojado y repitiendo el proceso hasta que las botas estén secas.
- Una regla general es que la talla de calzado o botas de mujer es 2 tallas más pequeña que la de hombre. Por ejemplo, una mujer que usa talla 9 en zapatos de mujer usaría talla 7 en zapatos de hombre.
- Entender los anchos - HOMBRES:
 - D/M/REG: ancho medio/estándar.
 - E a EE: generalmente equivale a un ancho amplio.
 - 3E/EEE: ancho extra amplio.
 - 4E/EEEE: ancho doble extra amplio.
- Entender los anchos - MUJERES:
 - B/M: ancho medio/estándar.
 - C/D/W: generalmente equivale a un ancho amplio.
 - 2E/EE: ancho extra amplio.



¿CUÁNDO DEBERÍAS REEMPLAZAR TUS ZAPATOS?

- Si has intentado reemplazar las plantillas pero no notas ninguna mejora en la comodidad.
- Si hay evidencia de daño físico en la zona de los dedos o en cualquier otra parte del zapato.
- Desecha el calzado con protección superior para el pie (guardia metatarsal) después de un impacto o si la cubierta exterior se desgarró, exponiendo la protección superior del pie.
- Desecha los zapatos resistentes a perforaciones si un objeto queda incrustado en el dispositivo resistente a perforaciones.
- Monitorea la suela de tus zapatos: la suela es como un neumático; si tiene menos dibujo, su rendimiento disminuye. Los zapatos deben reemplazarse cuando la suela esté plana y con aspecto resbaladizo.

¿CÓMO MANTIENES UN BUEN CUIDADO DE LOS PIES PARA QUE ESTÉN FELICES Y SALUDABLES?

- Mantén tus pies limpios y secos. Usa calcetines hechos de un material diseñado para absorber la humedad de los pies, manteniéndolos secos.
- Lava tus pies diariamente.
- Realiza una revisión diaria de tus pies y, si notas heridas, dolor o cambios, consulta a tu médico de atención primaria.
- Corta las uñas de los pies en línea recta para prevenir que se encarnen.
- Realiza ejercicios preventivos enfocados en tus pies y piernas; escanea el código QR a continuación para acceder a los ejercicios preventivos en la Guía de Autogestión de Pie y Tobillo.



CITAS

References

Oct 01, 2. (n.d.). Selecting Proper Safety Footwear. Retrieved from <https://ohsonline.com/Articles/2007/10/Selecting-Proper-Safety-Footwear.aspx?Page=1>

Effective Safety Footwear Fitting. (2018, March 20). Retrieved from <https://workingperson.me/effective-safety-footwear-fitting/>

Apr 01, 2. (n.d.). Selecting the Right Shoe Can Make All the Difference. Retrieved from <https://ohsonline.com/Articles/2018/04/01/Selecting-the-Right-Shoe.aspx?admgarea=ht.FootProtection&Page=3>

Jul 01, 2. (n.d.). Time to Change? Retrieved from <https://ohsonline.com/Articles/2003/07/Time-to-Change.aspx?Page=6>