

# Cómo Proteger sus Pies de Lesiones

Nota del Editor: Nuestras hojas de tips de entrenamiento de Tailgate están disponibles en inglés en [gemplers.com](http://gemplers.com).

## Puntos Principales:

- El descuido en el trabajo puede ocasionar dislocaciones, torceduras, roturas de ligamentos, e inclusive la amputación de pies o piernas.
- Usted puede evitar la mayoría de las lesiones al pie y al tobillo teniendo cuidado de ver por dónde camina y sube, y usando el calzado adecuado.

**Nota al instructor:** Siga este texto o úselo como guía para conducir sesiones de entrenamiento de "tailgate" de 10 a 15 minutos con sus trabajadores agrícolas/horticultura. Usted puede fotocopiar esta hoja para que la usen sus empleados. Sin embargo, tenga presente que no se puede publicar ni vender.

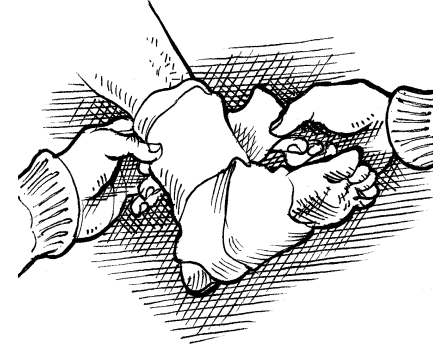
## El cuidado de sus pies es importante

- Sus pies le ayudan a desempeñar un gran número de tareas relacionadas con su trabajo, como pueden ser el subir escaleras, operar cierta maquinaria agrícola, o caminar por el campo durante la época de plantado y de cosecha.
- Sin embargo, algunas personas no le prestan a sus pies la atención requerida y son descuidados en el trabajo. Por ejemplo, brincan para bajarse de un tractor o de otro equipo en movimiento, no usan el calzado adecuado, o no se fijan por donde caminan.
- Como consecuencia, los pies o tobillos pueden sufrir dislocaciones, torce duras, fracturas, y otras lesiones serias que pueden mantener a la persona incapacitada para trabajar y como resultado pueden perder los ingresos de días o inclusive de semanas y meses enteros.
- Si un cordón del zapato o el pantalón resultaran atrapados en una unidad de toma de corriente (PTO – power takeoff unit) o si su pie resultara aplastado por maquinaria agrícola, el resultado puede ser una amputación.
- Si usted sabe cómo puede evitar las lesiones a los pies, usted puede ayudar a prevenir incidentes que pueden afectarlo por el resto de su vida.

## Fíjese por dónde camina

- El suelo de los viveros, invernaderos, granjas, y de otras instalaciones agrícolas rara vez es liso, y puede tener muchas cuestas, irregularidades, hoyos, y grava suelta.
- Esto quiere decir que usted siempre tiene que tener cuidado para evitar torcerse o dislocarse sus pies o tobillos.
- Al caminar, asegúrese que no haya ningún objeto filoso o cortante en su camino que pudiera ocasionar lesiones, como pueden ser clavos en tarimas o plataformas, alambre de púas u otros objetos punzocortantes. También revise que no haya piedras filosas.
- Al operar tractores y otros tipos de maquinaria, cerciórese que los escalones o apoyos de pie estén libres de tierra, aceite, hielo, o basura que pudieran ocasionar que usted resbalara, cayera inesperadamente, y así ocasionarle lesiones graves.
- Siempre esté consciente de dónde está el equipo en movimiento en su área de trabajo, y manténgase alejado de sus rutas, para evitar que sus pies sean aplastados por montacargas, carretas, estantes inestables, o cualquier otro equipo.
- Evite usar su pie para desatascar cualquier equipo atascado o tapado.

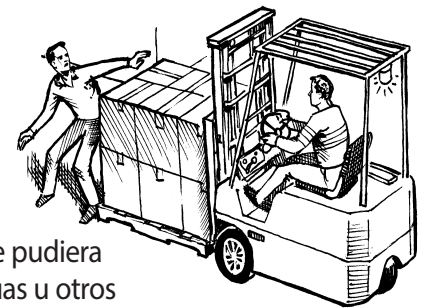
Notifique a su supervisor del problema.



Reporte a su supervisor cualquier tipo de lesión a su pie. Algunas lesiones requieren de atención médica.



Un pantalón suelto que queda atorado en una toma de corriente (PTO) puede ocasionar lesiones graves al pie.



Manténgase alejado de las rutas por donde circulan los montacargas y otros vehículos y equipo.

(Continúa al reverso)

# Cómo Proteger sus Pies de Lesiones

## Use el calzado adecuado

- Use siempre zapatos cómodos que tengan acolchonamiento adecuado, que apoye firmemente el arco de su pie y reduzca la carga en la parte frontal de su pie, particularmente si trabaja en suelos de concreto.
- No use sandalias al trabajar, ni cualquier otro calzado que tenga al descubierto cualquier parte del pie. El uso de zapatos o botas que cubren todo el pie reduce el riesgo de cortadas, así como la exposición a la tierra y a sustancias químicas.
- Asegúrese que sus zapatos sean de la talla adecuada, para evitar uñas encarnadas (uñas que crecen hacia adentro). Es mejor que sus zapatos sean medio número más grandes a que sean medio número más chicos.
- Si usted tiene que subir escaleras para recoger fruta o desempeñar otras faenas siempre use zapatos con suela de hule, para tener buen agarre en los escalones y travesaños. No use zapatos con suela de cuero, porque es fácil resbalar con ellos.
- Usted debe saber que ciertas tareas requieren el uso de zapatos o botas con punta de seguridad.
- Tenga en cuenta que el uso del calzado adecuado puede prevenir lesiones no sólo del pie sino también de otras partes del cuerpo. Por ejemplo, si usted cayera debido a que usa zapatos que no le quedan bien, puede lastimarse su espalda, un hombro, u otras partes del cuerpo.



Si sube a escaleras, use zapatos con suela de hule, la cual le dará buen agarre en los peldaños.

## Otros puntos importantes

- Nunca salte de un vehículo, maquinaria agrícola, o equipo en movimiento, porque si cae mal puede torcerse o romperse el tobillo o el pie. Suba y baje del equipo lentamente y con cuidado. Siempre que sea posible, instale escalones adicionales si el primer escalón está demasiado elevado.
- Asegúrese que puede sostener bien cualquier objeto pesado que levante o cargue, para que no se le caiga en los pies. Se recomienda que use zapatos con punta de acero si usted carga objetos pesados a menudo.
- No permita que sus pies se acerquen a tomas de corriente (PTOs), brocas de taladros o barrenadores, ni partes móviles.
- Asegúrese de usar calcetines que permitan ventilación hechos de algodón o lana. Esto reducirá el riesgo de dermatitis y pie de atleta.
- Si usted sufre cualquier tipo de lesión al pie, repórtela de inmediato a su supervisor.



Asegúrese de tener bien agarrados los objetos pesados que tenga que cargar.

## ¿Alguien quiere hacer alguna pregunta?

**Nota al instructor:** Deje tiempo para responder las preguntas de los participantes. Enseguida revise Lo Que Debe y No Debe Hacer para Evitar Lesiones a los Pies.

### LO QUE DEBE Y NO DEBE HACER PARA EVITAR LESIONES A LOS PIES

#### DEBE:

- Fijarse siempre por dónde camina, particularmente si trabaja en áreas en las cuales el suelo es desigual, o si hay objetos filosos, como piedras, clavos, o alambre de púas.
- Asegurarse que los escalones que usted usa para subir y bajar de maquinaria agrícola no tengan tierra, lodo, aceite, o cualquier otra sustancia resbalosa que pudiera ocasionar una caída y lesiones.
- Usar calzado con el acolchonamiento adecuado.

#### NO DEBE:

- Usar sandalias ni calzado que deje al descubierto alguna parte de su pie.
- Pararse en la ruta de vehículos o de equipo en movimiento que pudieran aplastar su pie o dedos del pie y causarle lesiones graves.
- Saltar de tractores ni de cualquier otro equipo. Así evita el caer mal.