COMO ELEGIR EL CALZADO ADECUADO PARA TRABAJADORES DEL SECTOR EDUCACIÓN

¿QUÉ IMPORTANCIA TIENE EL USO DE UN CALZADO ADECUADO EN LABORES EDUCATIVAS?

El uso de un calzado adecuado para trabajar favorece la salud del trabajador. Por tanto, éste debe adecuarse a las necesidades del entorno de trabajo y a las exigencias del trabajador para evitar la fatiga muscular y las lesiones.

Los trabajadores que preferentemente requieren usar un buen calzado son:

1. Los que permanecen muchas horas de pie en labor educativa y de control. Entre ellos los Educadoras, Profesores, Asistentes de Párvulos, Asistentes de la Educación
2. Los que realizan esfuerzo muscular y postural por labores de aseo y mantención. Entre ellos los Auxiliares de Aseo o Servicios y de Mantención.

¿CUÁLES SON LOS PRINCIPALES FACTORES QUE AFECTAN LOS PIES EN LA RUTINA LABORAL?

1. Los factores relacionados con la adopción de posturas forzadas:

- Los esfuerzos musculares y posturales de los pies al permanecer de pie o sentado por tiempo prolongado, o realizar en forma frecuente desplazamientos caminando.
- Los esfuerzos musculares y posturales en tareas de aseo, manipulación y reparación de objetos en posición de rodillas, cuclillas, punta de pie, flexión metatarsiana, etc.

2. Tiempos de recuperación insuficientes y falta, o no uso, de dispositivos de descanso al estar de pie por periodos prolongados de tiempo.

3. Usar calzado inadecuado para la actividad que se realiza, que puede generar lesiones en los pies y fatiga muscular.

¿QUÉ CARACTERÍSTICAS TIENE UN BUEN CALZADO PARA TRABAJAR?

- Confortable y blando, con horma ancha que permita mover con facilidad los dedos de los pies.
- Debe ajustarse bien al pié, con buena amortiguación y arco de soporte. Evite usar calzado ajustado o muy suelto para evitar la aparición de callosidades producto de la fricción.
- El tacón debe ser, como máximo, de 2,5 cm de altura y ancho para mayor superficie de apoyo.
- Debe tener buena ventilación para mantener los pies secos y evitar la formación de hongos.
- El talón debe ser rígido y cerrado (contrafuerte) y acolchado para favorecer la estabilidad del talón y dejar libre la articulación del tobillo.
- Debe permitir ajustarse por el usuario mediante cordones, velcro u otro sistema.
- Debe poseer suela blanda, antideslizante e impermeable.
- Liviano. Aproximadamente 300 grs.

RECOMENDACIONES PREVENTIVAS

- Utilice plantillas acolchadas que permitan reducir los dolores en el talón por impactos con suelo sólido o duro.
- Use calzado que se adapte a los movimientos del pie de forma que estos sean eficientes, facilitando una marcha eficaz.
- Mantenga limpios y secos los zapatos.
- Incorpore plantillas acolchadas. Son recomendables para quienes pasan mucho tiempo de pie.

NORMATIVA ASOCIADA

- Guía Técnica de MMC (Decreto Nº 63)

CURSOS DE CAPACITACIÓN ACHS

Todos los trabajadores que realicen este tipo de labores pueden participar en los siguientes cursos:

1 Ergonomía y Autocuidado para trabajadores