

# Evita la caída

## Calzado



### Conclusiones

- Usa el calzado adecuado para la tarea.
- Utiliza dispositivos de tracción si las condiciones climáticas lo requieren.
- Reemplaza los zapatos cuando estén desgastados.

Sin importar dónde trabajes o cuál sea tu labor, la elección adecuada del calzado es fundamental. Un calzado inadecuado puede aumentar el riesgo de lesiones. Considera algunas formas sencillas de asegurarte de estar protegiéndote contra resbalones, tropiezos y caídas.

Asegúrate siempre de usar el calzado adecuado para la tarea. Debes llevar suelas antideslizantes si trabajas en suelos mojados o resbaladizos. Es posible que necesites usar botas con puntera de acero en tu lugar de trabajo. Si estás trabajando cerca de electricidad en vivo, las puntas de acero expuestas pueden actuar como conductores. En estas situaciones, las botas con puntera de cerámica pueden ser una mejor opción.

Las condiciones climáticas también pueden influir en el calzado. En hielo o nieve, es fácil con los zapatos que usas a diario. En estas

condiciones, siempre utiliza dispositivos de tracción, como crampones o calzado con púas para hielo.

Si tus zapatos están desgastados, pierdes tracción y aumentas el riesgo de resbalones, tropiezos y caídas. Inspecciona tus zapatos regularmente y reemplázalos cuando estén desgastados. Si el área desgastada es más grande que dos centavos, es hora de conseguir un nuevo par. Asegúrate de revisar tus cordones para evitar pisar sobre ellos.



### Toma acción (Completa una o más actividades como equipo)

- DISCUSIÓN EN GRUPO:** Observa a tu alrededor. ¿Qué tipo de zapatos están usando las personas? ¿Se ajustan a las necesidades de las tareas laborales y te protegen contra resbalones, tropiezos y caídas? ¿Hay momentos en los que necesitarías diferentes tipos de zapatos?
- ACTIVIDAD:** Saca dos centavos o la tarjeta de dos centavos. Dedicar un momento a inspeccionar tus propios zapatos para ver si están desgastados y si es hora de conseguir un nuevo par.
- EXCURSIÓN:** Da un paseo por tu área de trabajo y busca cualquier peligro que requiera un calzado específico.

