

Hágalo por el Bien de la Salud: Las cosas pueden ponerse resbalosas afuera - elija el mejor calzado para mantenerse de pie.

Por Ellen Duysen

Desde el hielo negro invisible afuera de la puerta de una tienda hasta la capa resbalosa de estiércol en el piso del establo del ganado, existen una infinidad de oportunidades para que nuestro calzado pierda tracción con las superficies sobre las que caminamos, lo que hace que nuestros pies terminen volando en el aire, en lugar de quedar firmes en el suelo. El Centro para el Control de Enfermedades reporta que 800,000 personas son hospitalizadas anualmente debido a las caídas.

Trágicamente, algunas caídas causarán la muerte. Es importante explorar formas para evitar las caídas en condiciones resbalosas. Elegir el calzado adecuado para los trabajos agrícolas es esencial, aún cuando las condiciones de trabajo sean ideales. En condiciones húmedas, resbalosas, y pegajosas, lo que elijamos calzar por la mañana puede determinar si completamos un buen día de trabajo o si acabamos recuperándonos en el hospital. Considere las siguientes características al seleccionar su próximo par de calzado seguro.

8 consejos para elegir mejor calzado:

- 1. Tracción.** Para trabajar en condiciones resbalosas, busque botas con suelas profundas y diseños antideslizantes en las suelas. Tome la decisión de decirle adiós a esas botas sin suela.
- 2. Tobillera.** Un buen soporte para el tobillo puede reducir el riesgo de torceduras de tobillo y otras posibles lesiones.
- 3. Resistencia al agua y a productos químicos.** La selección del calzado debe depender de los trabajos que realizará y de las condiciones climáticas. Elija calzado que sea resistente al agua en condiciones de humedad. Utilice botas de goma sin forro cuando manipule productos químicos y pesticidas.
- 4. Fácil de limpiar.** Las suelas con bandas de rodadura llenas de lodo o escombros reducen la tracción, así que elija bandas que sean fáciles de limpiar; y limpie las suelas con frecuencia.
- 5. Comodidad.** Los zapatos con soporte para el arco y plantillas con buena amortiguación reducirán el cansancio del pie. Considere una bota fabricada con materiales avanzados que sean más fuertes y livianos, como ser la fibra sintética de Kevlar para mayor resistencia, el nitrilo para resistencia al calor, y también el cuero moderno resistente a la abrasión para prolongar la vida útil de sus botas.
- 6. Protección de los dedos.** Para mantener los dedos de los pies calientes y seguros en los climas de invierno, considere usar punteras de material compuesto en lugar de acero en sus botas. Las innovaciones incluyen un diseño ergonómico más cómodo de puntera de acero.
- 7. Material Transpirable.** Los paneles de malla pueden reducir el sudor y mantener los pies más frescos en el verano.
- 8. Zíper lateral y botas sin cordones.** Usar botas sin cordones puede ayudar a eliminar los riesgos de tropiezos y enredos.

Después de encontrar el zapato o la bota adecuados para el trabajo, considere otros consejos adicionales que lo ayudarán a mantenerse recto o erguido mientras trabaja, como por ejemplo, usar tacos para hielo que se sujetan o acoplan en las suelas de su calzado para brindar tracción

adicional en superficies heladas. Dar pasos pequeños y deliberados, como un pingüino, al caminar sobre superficies heladas o resbalosas reducirá el riesgo de deslizarse. Usar el pasamanos en escaleras y equipos le proporcionará un punto de contacto que le ayudará a mantener el equilibrio y sostenerse. Mantener la cabeza derecha o erguida, la vista hacia delante, y evitar distracciones como enviar mensajes de texto o hablar por teléfono mientras camina le ayudará a mantenerse de pie. Prevenir resbalones y caídas mientras se trabaja en la agricultura implica usar el calzado adecuado, ser consciente de las condiciones ambientales y, por supuesto, tener mucha precaución en condiciones húmedas, resbalosas y pegajosas.

Duysen es catedrática asistente de investigaciones en el Colegio de Salud Pública de UNMC y es la coordinadora de CS-CASH.