

Podólogo

Guía de buenas prácticas preventivas para
autónomos y PYMES



Índice

1	Definición	2
	Funciones	2
	Equipos de trabajo empleados	5
	Productos químicos, sustancias y otras materias de uso habitual	5
2	Riesgos genéricos: causas, consecuencias y medidas preventivas	5
	Caídas al mismo nivel	5
	Golpes, pinchazos y cortes con objetos o herramientas manuales	6
	Contacto con elementos móviles de los equipos de trabajo	7
	Contacto eléctrico	7
	Contacto térmico	8
	Proyecciones	8
	Riesgo de incendio y explosión	8
	Exposición a agentes químicos	9
	Exposición a agentes físicos	10
	Exposición a agentes biológicos	11
	Derivados de la carga física de trabajo	12
	Factores psicosociales: agresiones	14
3	Equipos de Protección Individual	14
4	Formación general	14
	A nivel profesional	14
	A nivel de prevención de riesgos laborales	15
5	Medicina del Trabajo	15
	Ámbito de actuación de la vigilancia de la salud	15
	Protocolos Médicos aplicables	16
6	Referencias bibliográficas	17

1. Definición

La podología es la ciencia que tiene por objeto el diagnóstico y tratamiento de las afecciones y deformidades de los pies (cuando dicho estudio no rebasa los límites de la cirugía menor ambulatoria) mediante las técnicas terapéuticas propias de su disciplina.

Según la Ley 44/2003 de Ordenación de Profesiones Sanitarias, el podólogo está preparado y facultado para recibir directamente a sus pacientes, por lo que no está supeditado a otro profesional, actúa de forma autónoma.

1.1 Funciones

Estudio biomecánico de la marcha: estudio a través de observación, pruebas funcionales, pruebas complementarias, como de plataformas de presión dinámica y de patrones de marcha normal y patológica, así como de la distribución dinámica y estática de las presiones que recibe el pie.

Ortopodología: el podólogo, después de una exploración biomecánica completa, puede confeccionar unos soportes plantares o plantillas termoconformadas totalmente personalizadas.

Quiropodología: engloba tanto el tratamiento quirúrgico de una lesión o conjunto de ellas como el tratamiento de afecciones dermatológicas o afecciones de la piel y sus faneras.

Promoción de la salud, diagnóstico, prevención y tratamiento de las afecciones y deformidades de los pies:

- Realiza la prevención, diagnóstico precoz y tratamientos de las afecciones de los miembros inferiores y en especial de los pies de los pacientes.
- Realiza el examen físico de los miembros inferiores y en especial de los pies de los pacientes desde el punto de vista dermatológico, angiológico, ortopédico, endocrino, neurológico y podológico.
- Realiza las normas de asepsia, antisepsia, cuidados de enfermería y terapéutica medicamentosa de los miembros inferiores y en especial de los pies.
- Toma de signos vitales generales en el pie.
- Realiza el tratamiento de las hiperqueratosis.
- Realiza el corte de las uñas sanas y enfermas.
- Indica y valora el resultado de las investigaciones de microbiología y parasitología en piel y uñas de los pies, elementos que les servirán para realizar los diferentes tipos de tratamientos.
- Se basa en la presencia de las lesiones elementales de la piel, para el diagnóstico de manifestaciones de las enfermedades dermatológicas en los pies y uñas, además de las manifestaciones de los diferentes tumores o neoplasias en los pies.
- Contribuye al diagnóstico precoz y a los tratamientos de las lesiones de los pies de los pacientes con patologías infecciosas.

- Previene y diagnostica precozmente las lesiones angiológicas de los miembros inferiores (lesiones arteriales, venosas (varices), linfáticas, etc).
- Emplea sus conocimientos sobre bioquímica, fisiología y nutrición para orientar adecuadamente a los pacientes y prevenir las enfermedades vasculares obstructivas.
- Previene y diagnostica precozmente las lesiones neurológicas de los miembros inferiores (diferentes manifestaciones de las neuropatías).
- Completa el examen ortopédico del pie a través de los exámenes de pedigrafía y podoscopía, para la prescripción de algunos artículos ortopodológicos, para mejorar la biomecánica y biodinámica de la marcha de los pacientes, evitando las manifestaciones de las diferentes algias (dolor) que las deformidades del pie ocasionan.
- Realiza la prevención, diagnóstico precoz y tratamientos de las manifestaciones de las diferentes lesiones en los miembros inferiores y pies de los pacientes diabéticos, geriátricos y demás llamados pies de riesgo.
- Realiza la historia clínica podológica e interpretación de la historia clínica general, como elementos que le servirán para el seguimiento de la evolución de los pacientes y la realización de posteriores investigaciones.
- Realiza las técnicas de cirugía menor en las onicocriptosis, onicogriposis, otras onicopatías, exéresis total de las uñas, verrugas plantares enquistadas, helomas por inclusión, etc. Aplicación infiltración de anestesia local, donde existan las condiciones necesarias para ello y así evitar cualquier complicación. Uso de las diferentes pruebas como serología, hemograma, glucemia o coagulación.
- Usa adecuadamente los diferentes fármacos en lesiones de los miembros inferiores y en el pie.
- Emplea adecuadamente los equipos, enseres, instrumentales, medicamentos y materiales puestos a su disposición haciendo uso racional de los mismos y velando por el cuidado y mantenimiento de los accesorios que lo requieran.
- Indica los tratamientos de podología física en pacientes que lo requieran.
- Valora los resultados de las pruebas radiodiagnósticas.
- Orienta sanitariamente a pacientes y familiares sobre higiene y cuidado de los pies, especialmente a pacientes diabéticos, geriátricos, etc.

Desempeña su labor en escuelas, centros deportivos, hogares de ancianos, policlínicas, hospitales, círculos infantiles, médicos de la familia, fábricas, turismo de salud, salones de belleza, institutos de investigación, atención primaria, secundaria y terciaria.

Gerencial:

- Realiza las gestiones para garantizar el suministro de materiales, equipos, enseres e instrumentales necesarios en la consulta de podología. Desempeña cargos directivos en

departamentos vinculados a la especialidad y la responsabilidad de jefe de cátedra en las instituciones docentes.

- Vela por el suministro de materiales e instrumentales necesarios en la consulta de podología realizando la gestión necesaria con el jefe de servicio de la unidad en cuestión. Vela por el cuidado, mantenimiento de los instrumentales, equipos y enseres de la consulta de podología.
- Vela por el cumplimiento de la disciplina laboral, cumplimiento de los principios de la ética médica, profesional y profesoral del personal bajo su cargo.
- Realiza la evaluación del personal bajo su cargo de la manera más objetiva posible.

Realiza procesos de investigación, al objeto de perfeccionar el ejercicio profesional:

- Diseña, ejecuta y colabora en proyectos de investigación, asesora y tutora tesis y trabajos de investigación a estudiantes y personal técnico y profesional, orientados en sentido general a la solución de problemas de salud relacionados principalmente con las afecciones de los miembros inferiores.
- Utiliza sus conocimientos de metodología de la investigación para desarrollar esta función en la especialidad, y resolver problemas que se le puedan presentar en su desempeño profesional.
- Emplea adecuadamente los métodos empíricos y teóricos en la búsqueda de la información para dar mayor credibilidad al trabajo investigativo. Emplea adecuadamente los métodos matemáticos en el análisis de la información.
- Desarrolla adecuadamente las tareas inherentes a cada etapa de la investigación.
- Desarrolla la búsqueda bibliográfica teniendo en cuenta la actualización de los materiales que se utilizan.
- Presenta los resultados de la investigación en los diferentes eventos del sistema para dar utilidad a los resultados emanados de la misma.



Proceso de enseñanza para la capacitación de podólogos y personal auxiliar:

- 1. Realiza docencia directa o colabora con la misma en centros docentes y áreas asistenciales, tanto en la formación como en el perfeccionamiento de los egresados.
- Imparte clases tradicionales o emplea las NTIC, y usa adecuadamente los diferentes componentes no personales del proceso pedagógico profesional, las diferentes formas de organización de la enseñanza, etc.

- Desarrolla clases prácticas cumpliendo con las fases de las mismas y permitiendo la apropiación por parte de los estudiantes de las habilidades necesarias y la formación de hábitos correctos.
- Realiza las evaluaciones parciales o finales de la etapa que corresponda: cumpliendo con las diferentes rotaciones del área de enseñanza práctica y con los objetivos y funciones de cada etapa.
- Vela por el cumplimiento de la disciplina escolar, la ética médica y normas de conducta social de los educandos, tanto en la escuela como en las unidades asistenciales.
- Elabora materiales bibliográficos teniendo en cuenta el nivel de actualización de los mismos.

1.2 Equipos de trabajo empleados



Herramientas y utillaje: mango de bisturí, hojas de bisturí estériles, gubias, agujas, jeringas, tijeras de podología, pinzas, alicates de podología, limas y fresas para el micromotor, espátula para silicona.

Martillo de reflejos, diapason, pedígrafo, regla de perthes, cinta métrica, nivel, calibre, regla goniométrica.

Vestuario estéril quirúrgico.

Equipos y maquinaria: sillón de quiropodia, lámpara de exploración, micromotor, taburete de trabajo, sistema de aspiración portátil, autoclave u otro sistema de esterilización de sobremesa. Agua corriente con pila.

Camilla, banco de marcha, plataforma de presiones, pulido-ralijadora, horno, vacuum, podoscopio, pistola de calor.

1.3 Productos utilizados habitualmente

Material farmacológico: antisépticos, antibióticos tópicos, antiinflamatorios tópicos, anestésicos tópicos y locales, cáusticos para el tratamiento de verrugas y hemostáticos tópicos.

Material fungible: gasas, vendas, algodón, apósitos, esparadrapos, fieltros adhesivos.

Material de ortopodología: espuma fenólica para moldes de pisada, silicona, catalizador, planchas de gel y silicona, resinas autopolimerizantes, planchas de Ethyl Vinyl Acetato (EVA), resina de poliéster, planchas de polipropileno.

2. Riesgos genéricos

2.1 Caídas al mismo nivel

Causas principales:

Superficie del suelo resbaladiza (líquidos, restos biológicos), tropiezo con obstáculos (mobiliario, cables etc.) o presencia de anomalías en el suelo (desniveles, irregularidades). Falta de iluminación.

Consecuencias:

Las consecuencias más frecuentes de estos accidentes son de carácter leve (heridas, torceduras, golpes, esguinces, etc.). En casos más extremos las consecuencias pueden ser graves con fracturas de huesos.

Medidas preventivas:

- Retirar los obstáculos (materiales, cajas, etc.) que se encuentren en la zona de trabajo. Mantener el orden y la limpieza en la zona de trabajo y zonas de paso. Las zonas donde exista riesgo de caída deben estar debidamente señalizadas.
- Los cables procedentes de los equipos de trabajo eléctricos se tenderán de manera que no atraviesen las zonas de paso o trabajo.
- Se deben almacenar los equipos de trabajo en lugares establecidos para ello. Se limpiarán y ordenarán al finalizar la actividad.
- Las baldosas sueltas o rotas se deben sustituir lo antes posible.
- La iluminación de los espacios de trabajo y zonas de paso debe ser la adecuada, en base al RD 486/1997 de lugares de trabajo.
- Se debe hacer uso de calzado antideslizante.

2.2 Golpes, pinchazos y cortes con objetos o herramientas manuales

Causas principales:

Cortes producidos por el uso de bisturíes, agujas, cúteres, tijeras, etc. y golpes con equipos manuales.

Consecuencias:

Rozaduras, pequeños cortes y heridas que, en general, son de pronóstico leve. En casos extremos, las consecuencias pueden ser más graves (cortes en los tendones, etc.).

Medidas preventivas:

- Uso de pinza-mosquito para quitar y poner las hojas en el mango del bisturí.
- Uso de contenedores específicos para depositar las agujas usadas sin manipulación directa. Se extremarán las precauciones en el manejo de bisturíes, agujas, cúter, tijeras, etc.
- Uso adecuado de herramientas y utillajes para cada operación a realizar, sustituyéndolos en caso de deterioro.



2.3 Contacto con elementos móviles de los equipos de trabajo

Causas principales:

Acceso a las partes móviles de los equipos de trabajo (pulidora, vacuum, horno) y por falta de protección de dichos equipos. Existencia de aristas vivas en los equipos de trabajo.

Golpes con partes móviles de los equipos de trabajo (puerta de horno, autoclave, micromotor, etc).

Consecuencias:

Golpes, pequeños rasguños, y en casos graves cortes profundos.

Medidas preventivas:

- El acceso a los elementos móviles de los distintos equipos de trabajo, como pulidoras o autoclaves, deben estar protegidos mediante las protecciones con el enclavamiento adecuadas, según el RD 1215/1997.
- Toda maquinaria debe disponer del marcado CE, o del documento que acredite el grado de conformidad y el correspondiente manual de instrucciones.
- Se dispondrá de procedimientos e instrucciones de trabajo específicos para la utilización de los diferentes equipos, así como para su correcto mantenimiento.
- Se deben proteger todas las aristas vivas y salientes de los equipos de trabajo.

2.4 Contacto eléctrico

Causas principales:

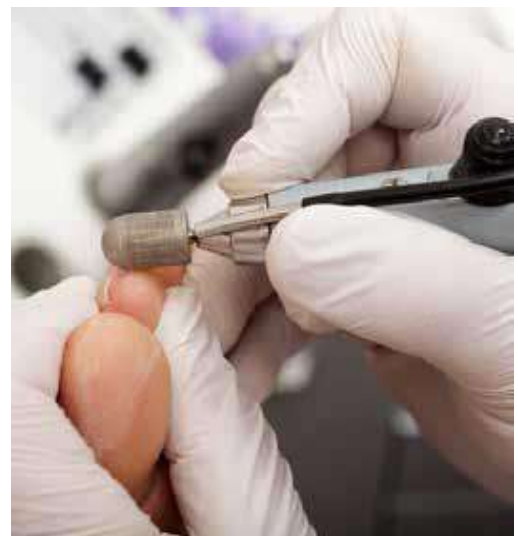
Contacto directo o indirecto con elementos en tensión de los distintos equipos empleados en el lugar de trabajo.

Consecuencias:

Quemaduras tetanización, fibrilación ventricular, asfixia o muerte.

Medidas preventivas:

- Conservar los equipos en perfecto estado de uso y conservación. Antes de utilizar cualquier equipo eléctrico se deben revisar los cables y las conexiones, y comprobar que esté desconectado de la red antes de su limpieza.
- Cumplir con las recomendaciones indicadas en los manuales de instrucciones de los equipos especialmente los referentes a los riesgos eléctricos. Todos los equipos eléctricos deben estar señalizados correctamente. Únicamente el personal especializado para ello, puede manipular



el interior de los equipos de laboratorio.

- Comprobar e inspeccionar las instalaciones eléctricas según la legislación vigente.

2.5 Contacto térmico

Causas principales:

Uso del horno para plantillas, del autoclave para esterilizar el instrumental, de la pistola de calor. Contacto con el foco de luz directa, etc.

Consecuencias:

Quemaduras de diferentes grados.

Medidas preventivas:

- Establecer un protocolo de trabajo para las acciones de introducir y extraer materiales ortopédicos en el horno, con el fin de evitar posibles quemaduras en cara y manos.
- Realizar la manipulación de materiales ortopédicos calientes con guantes de protección térmica.
- Manipular el foco de la luz directa siempre con el brazo articulado.

2.6 Proyecciones

Causas principales:

El riesgo de proyecciones en la labor del podólogo se puede producir tanto en la sala de curas al utilizar los alicates, como en el taller durante el uso de la pulidora o la sierra de calar. Los productos proyectados pueden ser: fragmentos de uñas, aglutinamiento de resinas, esquirlas de fibra de vidrio, virutas calientes de polipropileno, etc.

Consecuencias:

Úlcera e infecciones oculares.

Cortes y quemaduras en cualquier zona expuesta, como cara o brazos.

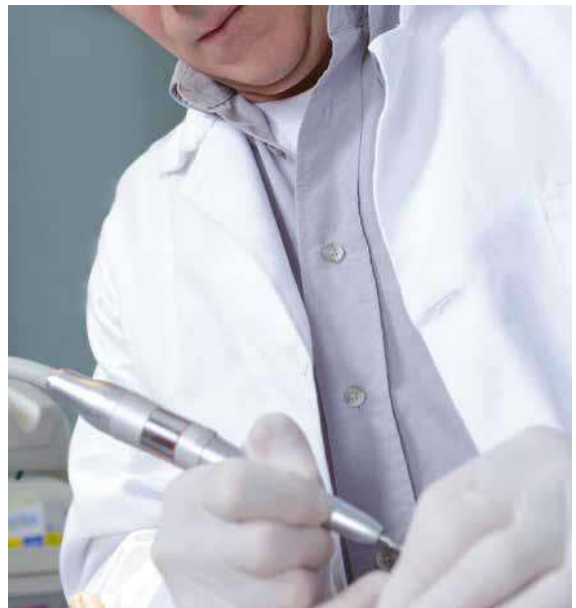
Medidas preventivas:

- Aspiración localizada en la zona de la pulidora.
- Uso de gafas antiproyecciones en trabajos con pulidora y sierra.
- Mascarilla. Bata de trabajo.

2.7 Riesgo de incendio y explosión

Causas principales:

Mal funcionamiento de aparatos eléctricos, sobrecarga en los enchufes, etc.



Manipulación de fuentes de calor como la pistola de calor al elaborar plantillas.

Almacenamiento de materiales comburentes e inflamables como el polipropileno, pegamentos, etc.

Consecuencias:

Incendio y explosión. Quemaduras. Deflagraciones.

Medidas preventivas:

Disponer de extintores adecuados al tipo de fuego y realizar las revisiones periódicas correspondientes. Realizar mantenimiento preventivo de la instalación eléctrica aislada y protegida. Mantener el plan de emergencia actualizado e implantado.

2.8 Exposición a agentes químicos

Causas principales:

Manipulación de productos nocivos como pegamentos y disolventes.

Manipulación de productos cáusticos en diversos tratamientos, como el ácido nítrico y fenol.

Contacto con restos de material termoplástico y espumas vinílicas presentes en el aire al pulverizarse en la pulidora.

No utilización de los Equipos de Protección Individual o falta de ventilación.

Consecuencias:

Dependerán principalmente de:

- Las propiedades toxicológicas de las sustancias y compuestos químicos empleados.
- De la vía de entrada del producto químico dentro del organismo (vía respiratoria, dérmica, digestiva o parenteral).
- De la cantidad de tóxico absorbida (dosis).
- Características individuales del trabajador expuesto.

Los efectos pueden ir desde rinitis, dolencias de garganta hasta asma bronquial y enfermedades oculares.

Medidas preventivas:

- Utilización obligatoria de los equipos de Protección Individual adecuados (protecciones respiratorias, guantes).
- Trabajar en espacios con extracción localizada y buena ventilación en general, uso de mascarilla para partículas en tareas con presencia de polvo.
- Sistema humectante vinculado al uso del micromotor.
- Se seguirán en todo momento las indicaciones de las fichas de seguridad de los productos empleados.

- Se empleará protección respiratoria para gases y vapores con filtros químicos adecuados (en caso de ventilación insuficiente), guantes resistentes a los productos químicos (según los productos utilizados).
- Se implantarán procedimientos e instrucciones de trabajo específicas para todas aquellas operaciones que pueden entrañar riesgo accidental de exposición, limpieza de materiales de laboratorio, recogida de vertidos etc.

2.9 Exposición a agentes físicos

Causas principales:

Exposición a rayos X (equipos de radiología).

Exposición prolongada a niveles de ruido producidos por la pulidora, lijadora.

Consecuencias:

Los efectos producidos por exposición a los rayos X van a depender directamente de la dosis recibida durante el tiempo de la exposición y del tipo de radiación.

En este sentido, se pueden distinguir:

- Efectos inmediatos que se produce cuando el individuo recibe una dosis alta durante un tiempo corto de exposición (irritaciones, dermatitis).
- Efectos estocásticos, relacionados con exposiciones a niveles de radiación no muy elevadas durante largos períodos de tiempo y la probabilidad que aparezca un daño biológico (mutaciones, tumores).

Los niveles de ruido no adecuados provocan situaciones de falta de confort acústico, pudiendo favorecer situaciones de estrés, nerviosismo, falta de concentración, en casos extremos sordera, etc.

Medidas preventivas:

Cumplimiento estricto indicado en la normativa específica sobre instalaciones de rayos X.

- Delimitación y señalización de las zonas donde se manejan o manipulan sustancias radiactivas, teniendo en cuenta el riesgo de exposición y la probabilidad y magnitud de las exposiciones potenciales:
 - Zona controlada:
 - Zona de permanencia limitada.
 - Zona de permanencia reglamentada.



- Zona de acceso prohibido.
- Zona vigilada.
- Vigilancia del ambiente de trabajo:
 - Medición de las tasas de dosis externas, indicando la naturaleza y calidad de la radiación.
 - Medición de las concentraciones de actividad radiactiva en el aire y la contaminación superficial.
- Vigilancia individual:
 - Mediante dosimetrías personales (para trabajadores de categoría A y en las zonas controladas).
- Vigilancia de la salud.
- Otras medidas básicas:
 - Limitar el tiempo de exposición.
 - Aumentar la distancia a la fuente, ya que la dosis disminuye de manera inversamente proporcional al cuadrado de la distancia.
 - Apantallamiento de los equipos y la instalación.
- Formación e información:
 - Procedimientos específicos:
 - Uso obligatorio de delantal plomado al realizar las radiografías.
 - Para paliar los efectos del ruido se recomienda utilizar música ambiental y operar con equipos rotatorios que generen menor nivel de ruido. Llevar a cabo un mantenimiento periódico de dichos equipos.



2.10 Exposición a agentes biológicos

Causas principales:

Riesgos biológicos de origen vírico, bacteriano y micóticos.

Inhalación de polvo de uña micótica durante el pulido de las uñas.

Contacto dérmico con el virus Papovavirus (verruca plantar) durante la exploración.

Exposición a contaminantes biológicos (bacterias, virus, hongos) por contacto directo con la sangre del paciente a través de un pinchazo accidental, proyecciones de gotículas y aerosoles

procedentes de saliva, mucosidades, tos del paciente, etc. Restos biológicos (uña, piel) pulverizados por el micromotor.

Consecuencias:

Infecciones oculares de origen bacteriano y vírico.

Infecciones dérmicas causadas por virus (papovirus), o por bacterias (estafilococcus, estreptococcus), etc. Infecciones respiratorias (micosis).

Otras enfermedades: hepatitis (B, C), VIH, helicobacter pilori, etc.

Medidas preventivas:

- Uso de mascarilla durante todo el tratamiento. Uso de guantes para realizar las exploraciones y demás aproximaciones.
- Los elementos punzantes desechables deben depositarse en contenedores de plástico rígido.
- Se informará a los trabajadores de estos riesgos y de la importancia que el paciente comunique cualquier posible riesgo de infección.
- Se deben utilizar los equipos de Protección Individual (guantes y mascarillas para partículas). Vacunación específica. Se deben extremar las medidas higiénicas personales: lavado de manos antes y después de atender a cada paciente, aunque se hayan utilizado guantes. Se debe extremar esta medida cuando las manos se hayan manchado con materiales potencialmente contagiosos.

2.11 Derivados de la carga física de trabajo**Causas principales:**

Fatiga postural y movimientos repetitivos:

La mayoría de las actividades profesionales se realizan con el cuerpo inclinado hacia delante por la necesidad de recoger informaciones visuales precisas y practicar técnicas minuciosas a una distancia de 20 a 30 cm, lo que determina una fuerte inclinación de la cabeza y el tronco que puede superar los 60°.

Realización de movimientos repetitivos por la utilización constante de los miembros superiores, en especial muñeca y hombro, en las operaciones de quiropodia.

Fatiga visual:

Fijar la vista en puntos concretos y pequeños por las tareas de precisión. Uso de gafas contra proyecciones.

Reflejos y deslumbramientos en las pantallas de los ordenadores.

Consecuencias:

Trastornos musculoesqueléticos.

- Posturas forzadas de trabajo: el trabajo estático produce “estrés vertebral” por presión de los músculos sobre los vasos, que da lugar a fatiga física y contractura muscular primaria. El sobreesfuerzo puede ser por el sumatorio de varios esfuerzos no suficientes. Las patologías más frecuentes son:
 - Cervicalgia mecánica crónica.
 - Síndrome del trapecio debido a la inclinación de la cabeza y el mantenimiento del antebrazo en ángulo recto con el brazo y sin apoyo, de forma mantenida.
 - Dorsalgia postural y síndromes lumbares.
- Movimientos repetitivos: lesiones localizadas en los tendones, los músculos, articulaciones y nervios que se localizan en el hombro, el antebrazo, la muñeca, la mano, la zona lumbar y los miembros inferiores. Estas lesiones se manifiestan en forma de tendinitis, peritendinitis, tenosinovitis, mialgias y atrapamientos de nervios distales, siendo el dolor y el impedimento los síntomas más característicos.
- La fatiga visual puede producir dificultad de enfoque cerca- lejos, lagrimeo, dolor de cabeza y falta de nitidez del campo visual.

Medidas preventivas:

- Van encaminadas principalmente a la adopción de posturas correctas de trabajo mediante un asiento adecuado y bien regulado, con apoyo lumbar.
- Se debe disponer del instrumental dentro del espacio personal de forma que su alcance no produzca estiramientos, rotaciones o movimientos forzados.
- Se debe utilizar un reposapiés de 10 o 15 cm para alternar el descanso de cada pierna en la postura de pie frente a la mesa de quirófano.
- Familiarizarse con las posturas de reposo antiálgico fuera del trabajo para compensar la postura laboral.
- Utilizar calzado ergonómico.
- Formación práctica para adquirir buenos hábitos de trabajo. Adopción de buenas posturas de trabajo para realizar la tarea con el mayor número de músculos en semi relajación. Se recomiendan ejercicios de estiramientos y de fortalecimiento muscular.
- Utilización de lentes de relajación de enfoque.
- Realizar pausas en las tareas que requieren el uso de gafas de protección.
- Instalar el equipo de forma que las fuentes de luz no provoquen deslumbramientos ni reflejos en la pantalla. La pantalla estará aproximadamente a 45 cm de los ojos. El nivel de iluminación óptimo para trabajos con pantallas está entre 200-500 lux.

Factores organizativos:

Establecer las pausas necesarias. Combinar diferentes actividades para favorecer la utilización de diferentes grupos musculares.

2.12 Factores psicosociales: agresiones

Causas principales:

Agresiones verbales o físicas de los pacientes debido a nerviosismo, miedos, etc.

Consecuencias:

Estrés postraumático, ansiedad generalizada, etc.

Medidas preventivas:

- > Crear un ambiente confortable para el paciente desde la llegada del paciente hasta el final de los tratamientos, intentar calmar al paciente con explicaciones previas a la terapia.
- > A nivel personal:
- > Proporcionar al individuo recursos suficientes para afrontar las situaciones de estrés.



3. Equipos de Protección Individual

- > Guantes de látex natural para protegerse del contacto directo con sustancias biológicas.
- > En operaciones con riesgo de contacto térmico, uso de guantes de resistencia térmica.
- > Guantes protección mecánica para trabajar con la pulidora.
- > Gafas antiproyecciones.
- > Mascarillas de protección apropiadas (hongos, partículas de piel y uñas).
- > Calzado sanitario antideslizante.
- > Bata o pijama sanitario para protegerse de proyecciones y salpicaduras.
- > Gorro.



4. Formación general

4.1 A nivel profesional

Diplomatura de Podología. Materias troncales indicadas en el Real Decreto 649/1988, de 24 de junio.

4.2 A nivel de prevención de riesgos laborales

- › Curso específico sobre los riesgos laborales presentes en el puesto de trabajo.
- › Curso de primeros auxilios. Procedimientos de cómo actuar en caso de accidente.
- › Curso sobre prevención frente a la exposición de agentes biológicos.

5. Medicina del Trabajo



Las actividades de vigilancia de la salud sobre los podólogos, se realizarán en función de los riesgos que han sido anteriormente descritos de forma pormenorizada, y deberán cubrir todos y cada uno de sus ámbitos de actuación, que le son propios e intransferibles, con el objeto de poder actuar eficazmente sobre todos los trabajadores a fin de identificar los problemas de salud y evaluar las intervenciones preventivas a realizar.

5.1 Ámbito de actuación de la vigilancia de la salud

A. Actuación coordinada de las disciplinas

- › Diseño preventivo del puesto de trabajo.
- › Colaboración en la identificación y evaluación del riesgo.
- › Valoración de los riesgos para la salud en situaciones de especial protección, trabajadores menores y embarazadas, determinando actividades que son de riesgo y exentas de riesgo.
- › Participación en el plan de prevención.
- › Formación en temas de salud a los trabajadores: programas de formación sobre posturas forzadas y salud osteomuscular.
- › Programas de formación en prevención del riesgo biológico.

B. Vigilancia de la salud

Individual

- a. Anamnesis:
 - Mediante encuestas de salud dirigidas, previas a los exámenes de salud.
 - Mediante la historia clínica médico-laboral personal.
- b. Médico-clínica:
 - Mediante exámenes de salud de cribaje y diagnóstico preventivo, diseñados en base a los protocolos de vigilancia sanitaria

específica de los trabajadores que, de acuerdo con los riesgos evaluados, son de aplicación (ver apartado correspondiente a Protocolos Médicos aplicables).

- Mediante el control de los indicadores biológicos aplicables según los riesgos evaluados.
- Evaluación médica específica en situaciones individuales de especial sensibilidad, por enfermedades o patologías previas, por estado de embarazo o lactancia.

Colectiva

- c. Epidemiológica.
 - Indicadores de salud.
 - Investigación de daños.

C. Promoción de la salud laboral

Individual

- Consejo sanitario personal y confidencial.
- Promoción de inmunizaciones preventivas.
- Seguimiento de casos.

Colectiva

- a. Programas sanitarios.
 - A diseñar según las necesidades sanitarias de la colectividad, atendiendo a los datos epidemiológicos obtenidos.
 - Asesoramiento sanitario.
 - Colaboración con las autoridades sanitarias en campañas de salud generales que puedan influir positivamente en la colectividad trabajadora.
- b. Asesoramiento sanitario.

D. Atención de urgencia

En los casos que exista presencia física del Médico del Trabajo.

Participación en todo caso en el diseño de los planes de emergencia y derivación a un centro sanitario.

5.2 Protocolos Médicos aplicables

En base a los riesgos genéricos de exposición en los trabajos de Podología se considera que los Protocolos Médicos a aplicar son:

- Protocolo osteomuscular, y de neuropatías por presión, básicamente dirigido a posturas forzadas y movimientos repetitivos, así como para el uso de herramientas manuales.
- Protocolo de ruido
- Protocolo dermatológico, por la exposición a látex, irritantes, corrosivos y alergénicos, así como a agentes biológicos.

- Protocolo respiratorio. Exposición a irritantes respiratorios, polvo y disolventes, así como a agentes biológicos.
- Exploración oftalmológica, por sobrecarga visual.
- Cuestionarios de PVD y osteomuscular.
- BEI de exposición química.
- Marcadores biológicos.

6. Referencias bibliográficas

Real Decreto 727/1962, que reglamenta la especialidad de podología para los practicantes.

Real Decreto 542/1995, que reconoce la competencia de podólogo como Diplomado en Podología.

Libro Blanco de Podología en Aragón del Colegio de Podólogos de Aragón.

Podología preventiva: síndrome de la espalda en el podólogo.