

Calzado sanitario. Introducción

El **calzado de trabajo** es un elemento fundamental a la hora de prevenir y evitar lesiones, por lo que debería ser **lo más adecuado posible según la actividad profesional**. Además, el uso de un calzado de trabajo adecuado **favorece la salud del trabajador y su rendimiento**.

Se estima que los profesionales sanitarios (cirujanos/as, enfermeros/as, celadores/as, etc.) realizan el **75% de las jornadas laborales en bipedestación estática** (de pie sin moverse) o **bipedestación dinámica** (de pie con desplazamientos). Por tanto, **utilizar un calzado adecuado** desde el punto de vista de la funcionalidad, prevención de la fatiga y confort **es muy importante ya que contribuye positivamente en la salud laboral y el rendimiento**.



Calzado sanitario como calzado de trabajo

El **calzado de uso profesional** está destinado a ofrecer protección contra los riesgos derivados de la realización de una actividad laboral.

La selección del calzado más adecuado se realizará en función de la evaluación de riesgos y cumplirá con los requisitos básicos de **diseño, resistencia, deslizamiento, permeabilidad, flexión, espesores**, así como otros relativos a los **materiales** y de **ergonomía**. Para lo cual, es importante que el **calzado de trabajo de uso sanitario** esté debidamente homologado.

Propiedades ergonómicas del calzado sanitario

El calzado sanitario debe proporcionar **funcionalidad y confort**. Para una **correcta elección del calzado de trabajo** en el ámbito de la **sanidad**, debemos tener en cuenta las siguientes **propiedades ergonómicas generales y específicas**, las cuales permitirán elegir la opción que más se adecúe a cada caso en particular y a las características del puesto de trabajo:

- **Adaptabilidad:** adaptación a los movimientos fisiológicos del pie de forma que faciliten una marcha eficaz para disminuir el cansancio y la fatiga muscular. Debe ser un calzado fácil de quitar y poner.
- **Peso:** debe ser ligero para evitar la fatiga.
- **Estabilidad y flexibilidad:** importante que sea un calzado estable, por lo que debería disponer de un contrafuerte que sujete el talón o un elemento que permita el movimiento del tobillo sin perder sujeción. Además, debe permitir la movilidad de los dedos.
- **Amortiguación:** debe amortiguar eficientemente los impactos en el talón para disminuir las molestias habituales que provocan la carencia de amortiguación en esta zona.
- **Agarre y propulsión:** con una suela antideslizante, buenas propiedades de fricción en seco y con un diseño que permita la dispersión de líquidos sobre superficies con presencia de los mismos. Además debe facilitar la impulsión.
- **Horma:** fisiológica tanto en longitud como en amplitud, intentando guardar una correcta relación entre la anchura del talón y los dedos del pie.



Propiedades de los elementos que componen el calzado sanitario

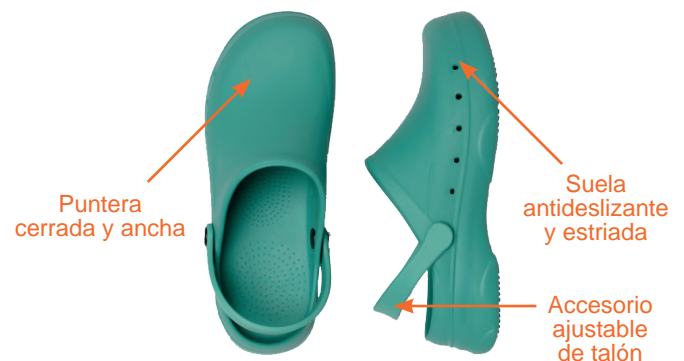
Una vez detalladas las propiedades ergonómicas generales que deben tenerse en cuenta a la hora de una correcta elección del calzado de trabajo en el ámbito sanitario, se describen los **elementos** que componen el mismo y las **características** que deben cumplir:

- **Suela:** Debe ser **ligera, flexible, resistente, antideslizante, impermeable y antiestática**. Tiene que favorecer el agarre tanto en seco como en húmedo, así como de materiales con una relación de resistencia al desgaste vs amortiguación adecuados.
- **Tacón:** El tacón será de **base amplia y de 3.5 cm de altura máxima**. El exceso de altura en el tacón puede ser perjudicial para mantener el equilibrio durante la marcha.
- **Puntera:** La puntera debe ser **cerrada, ancha y semirrígida** para permitir el movimiento libre de los dedos.
- **Plantilla:** La plantilla debe ser **plana** sin ningún tipo de corrección, **con un leve abultamiento de la zona medial externa de la planta del pie** para acomodar el puente. Muchos modelos permiten la introducción de plantillas personalizadas para corregir los desequilibrios del pie.
- **Materiales:** El calzado sanitario requiere de una limpieza muy frecuente dado que están en contacto diario con sustancias biológicas peligrosas. Es por ello que deben estar compuestos por materiales **preparados para ser lavados exhaustivamente** (lavables a altas temperaturas y que no sufran deformaciones). Preferiblemente serán materiales sintéticos o pieles hidrófugas ligeras y porosas con tintes hipoalérgicos y atóxicos. Todos ellos deben favorecer la transpiración del pie.

Una vez descritas las propiedades ergonómicas y características de los elementos que componen el calzado de trabajo de ámbito sanitario, en líneas generales se pueden diferenciar **dos tipos de calzado** según si la persona se desplaza o permanece estática:

- **Zueco abierto (por el talón):** para personal que

permanece **en bipedestación estática o realiza pocos desplazamientos**. Debe llevar un **accesorio ajustable posterior** para asegurar la estabilidad, mejorar la amortiguación frente a impactos y contribuir a un menor desplazamiento relativo entre el pie y el zueco. El material del zueco debe limpiarse y desinfectarse con facilidad, incluso algunas marcas los fabrican con un componente especial que evita la concentración de hongos y bacterias. Este es un ejemplo del tipo de calzado que se recomienda cuando se opta por un zueco:



- **Calzado cerrado:** para personal que trabaja **en bipedestación dinámica**, que es la mayoría del personal sanitario. Este calzado aumentará la estabilidad y protección del pie. En la foto adjunta vemos un ejemplo del tipo de calzado que se recomienda en estos casos, que deben contar con estos elementos:



- **Contrafuerte:** la presencia de contrafuerte proporciona estabilidad en el talón, pero sin ser demasiado rígido. Llegará justo por encima del talón, y dejará libre la articulación del tobillo.
- **Cierre:** deben presentar un sistema de cierre adecuado (cordones o velcro), que permita una buena adaptación a la morfología del pie.