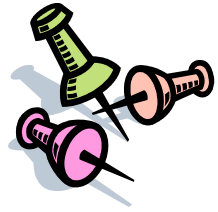




Safety Note

UNIVERSITY OF CALIFORNIA
AGRICULTURE AND NATURAL RESOURCES
ENVIRONMENTAL HEALTH AND SAFETY



Nota de Seguridad #69

PRÁCTICAS DE ESTAR DE PIE CONTINUAMENTE



Estando de pies por mucho tiempo puede causar tensión de la espalda y disminuir la circulación de la sangre causando fatiga y dolor de los músculos en las piernas y pies. Además, estando de pies prolongadamente causa presión excesiva en los talones y bolas de los pies. Esto puede lesionar y inflamar el tejido conectivo a lo largo de la parte inferior del pie. La inflamación puede ser muy dolorosa. Esta nota de la seguridad trata sobre la información de cómo reducir el potencial de lesionarse y el malestar de la espalda, pies o piernas debido a estando de pies continuamente.

Recomendaciones para cuando este de pies continuamente

- Use siempre los zapatos apropiados que acomodan la forma de los pies, soportan los arcos y tienen bastante espacio para mover los dedos.
- Use los zapatos con los cordones que se pueden apretar cómodamente para evitar que se le caigan los zapatos.
- Evite estar de pies continuamente en pisos duros, como de concreto. Si no puede evitar el piso duro, use un hule, vinilo o alfombra antifatiga sobre el piso o cojines dentro de los zapatos para proteger los pies.
- Cambie la posición de cómo trabaja periódicamente para mejorar la circulación de la sangre y relajar la tensión de los músculos y hinchamiento en las piernas y pies.
- Use un reposapiés para alternativamente cambiar el peso estático del cuerpo de una pierna o pie a la otra pierna y pie.
- Tome quebradas periódicamente o varíe las tareas de trabajo para relajar la tensión en la espalda, piernas y pies.
- Camine o estírese durante la quebrada o el día periódicamente para relajar los músculos fatigados de la espalda y piernas o tejido conectivo inflamado de los pies.
- Asegure la altura del trabajo hecho a mano está aproximadamente al nivel del codo para reducir la tensión de la espalda.
- Evite excederse o alcanzar mas alto de los hombros.
- Si usted experiencia dolor severo de la espalda, piernas, pies o hinchamiento de las extremidades, notifique a su supervisor y pida atención médica.