



MEDICAZUL, S.A. DE C.V.



**COOPERATIVA
"LA CRUZAZUL", S. C. L.**

LESIONES POR USO DE CALZADO INADECUADO

GERENCIA DE SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL



MEDICAZUL, S.A. DE C.V.



**COOPERATIVA
"LA CRUZAZUL", S. C. L.**

PRESENTA.

**DR. FERNANDO TÉPOX
GARCILAZO DE LA VEGA.**

SECRETARIO ZONA SUR SEMAC.



MEDICAZUL, S.A. DE C.V.



**COOPERATIVA
"LA CRUZAZUL", S. C. L.**

OBJETIVO



DAR A CONOCER LAS FUNCIONES DE LA COLUMNA, Y LOS RIESGOS A QUE ESTA EXPUESTA POR EL USO DE CALZADO INADECUADO DESDE EL PUNTO DE VISTA ERGONÓMICO



MEDICAZUL, S.A. DE C.V.

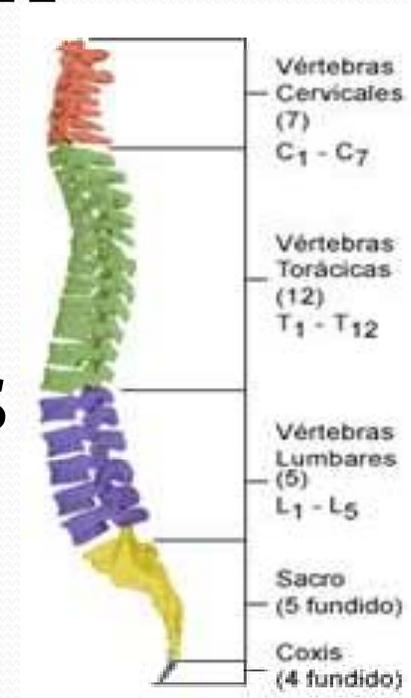


**COOPERATIVA
"LA CRUZAZUL", S. C. L.**

ANATOMIA BÁSICA

ESTA FORMADA POR:

- > 33-34 VERTEBRAS
- > 4 CURVATURAS FISIOLÓGICAS





MEDICAZUL, S.A. DE C.V.



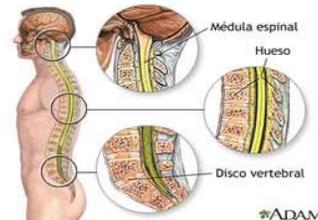
COOPERATIVA
"LA CRUZAZUL", S. C. L.

ANATOMIA BÁSICA

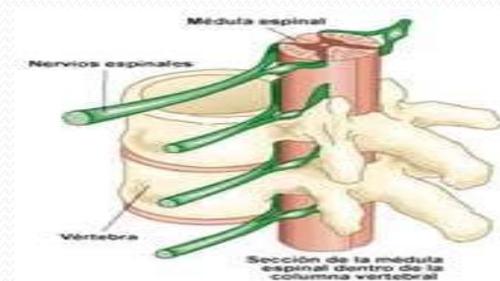
> DISCOS INTERVERTEBRALES



> MEDULA ESPINAL



> RAICES NERVIOSAS





MEDICAAZUL, S.A. DE C.V.

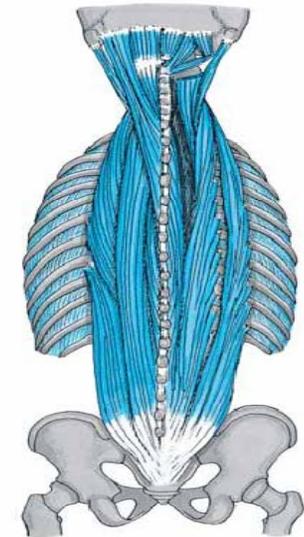


**COOPERATIVA
"LA CRUZAZUL", S. C. L.**

ANATOMIA BÁSICA

> MÚSCULOS PARAVERTEBRALES

> TENDONES





MEDICAZUL, S.A. DE C.V.



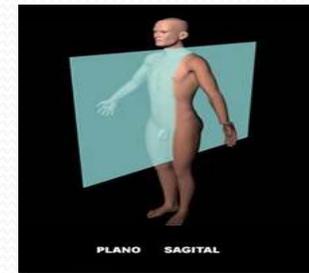
COOPERATIVA
"LA CRUZAZUL", S. C. L.

FISIOLOGÍA BÁSICA

LA COLUMNA VERTEBRAL ES:

- > EL EJE PRINCIPAL DEL CUERPO

- > PERMITE LA POSICIÓN Y DEAMBULACIÓN ERECTA





MEDICAZUL, S.A. DE C.V.



**COOPERATIVA
"LA CRUZAZUL", S. C. L.**

FISIOLÓGÍA BÁSICA

- > UNE LA CABEZA Y LAS EXTREMIDADES
- > MANTIENE EL EQUILIBRIO





MEDICAZUL, S.A. DE C.V.



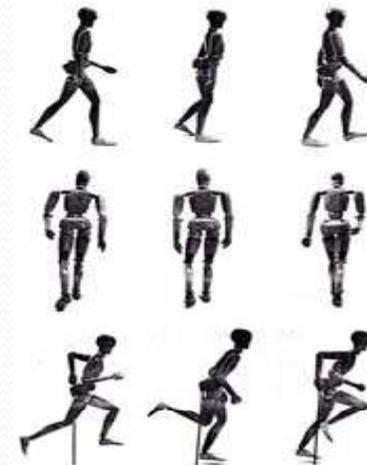
**COOPERATIVA
"LA CRUZAZUL", S. C. L.**

FISIOLOGÍA BÁSICA

> CONTRIBUYE DIRECTA O INDIRECTAMENTE EN TODO LOS MOVIMIENTOS DEL CUERPO HUMANO



COMPORTAMIENTO DEL CUERPO HUMANO EN EL MOVIMIENTO



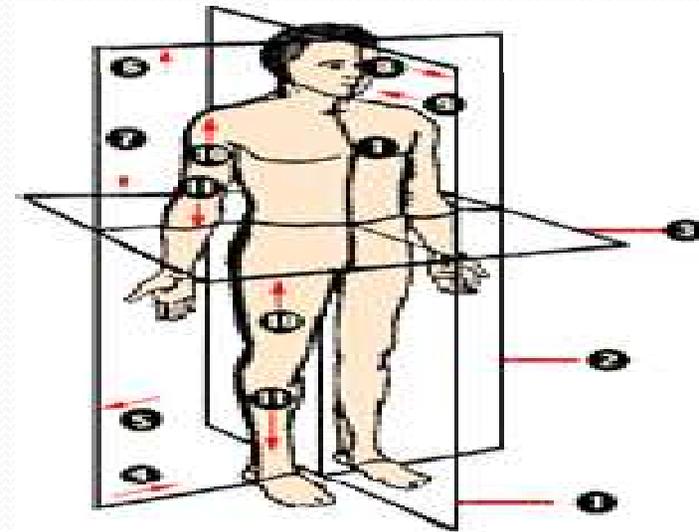
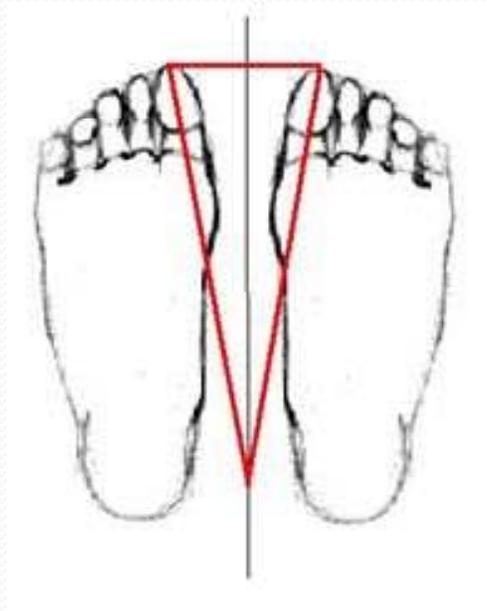


MEDICAZUL, S.A. DE C.V.



COOPERATIVA
"LA CRUZAZUL", S. C. L.

TRIÁNGULO DE SUSTENTACIÓN EN BIPEDESTACIÓN



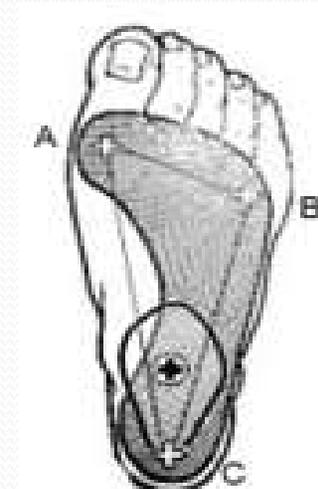
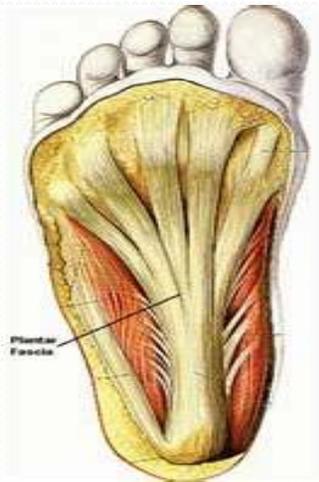


MEDICA AZUL, S.A. DE C.V.



COOPERATIVA
"LA CRUZAZUL", S.C.L.

TRIANGULO DE SUSTENTACIÓN DEL PIE





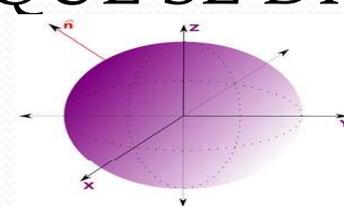
MEDICAZUL, S.A. DE C.V.



COOPERATIVA
"LA CRUZAZUL", S. C. L.

BIOMECÁNICA BÁSICA

> SI APLICAMOS UN PESO SOBRE UNA ESFERA ESTE SE MINIMIZA POR QUE SE DISTRIBUYE PARA TODOS LADOS



> EL HUESO ASTRAGALO ES UNA SEMI ESFERA Y HACE LA MISMA FUNCIÓN





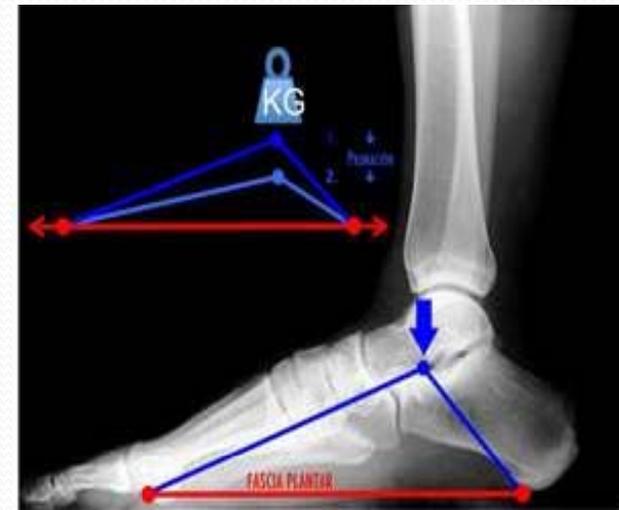
MEDICAZUL, S.A. DE C.V.



COOPERATIVA
"LA CRUZAZUL", S. C. L.

BIOMECÁNICA BÁSICA

> EL HUESO ASTRÁGALO JUNTO CON LOS 3 PUNTOS DE SUSTENTACIÓN DEL PIE NOS PERMITE FORMAR UNA PIRAMIDE TRIANGULAR





MEDICA AZUL, S.A. DE C.V.



**COOPERATIVA
"LA CRUZAZUL", S. C. L.**

RIESGOS DE TRABAJO Y DE LESIONES



MEDICA AZUL, S.A. DE C.V.



**COOPERATIVA
"LA CRUZAZUL", S. C. L.**

ANTECEDENTES

- > LAS INCAPACIDADES POR LUMBALGIAS SON DE LAS MÁS FRECUENTES EN LOS CENTROS DE TRABAJO.
- > LAS LUMBALGIAS LLEGAN A OCACIONAR PENCIONES EN ADULTOS JOVENES.
- > LAS LUMBALGIAS SON EL AVISO DE UNA LESIÓN DE COLUMNA FRECUENTEMENTE IRREVERSIBLE.



MEDICA AZUL, S.A. DE C.V.



**COOPERATIVA
"LA CRUZAZUL", S. C. L.**

ANTECEDENTES

LOS MÉDICOS LABORALES CON FRECUENCIA SEÑALAN COMO CAUSAS:

- > POSTURAS INCOMODAS
- > SOBRE ESFUERZOS
- > SOBRE CARGAS

GENERALMENTE SE OLVIDAN QUE EL CALZADO PUEDE DAÑAR SEVERAMENTE LA COLUMNA



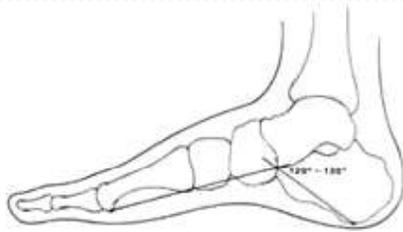
MEDICAZUL, S.A. DE C.V.



COOPERATIVA
"LA CRUZAZUL", S. C. L.

PATOLOGÍA POR CALZADO INADECUADO

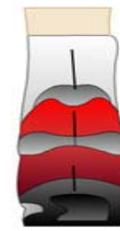
> CUANDO EL CALZAZO ROMPE EL TRIÁNGULO DE SUSTENTACIÓN Y LA PIRAMIDE TRIANGULAR, AUTOMÁTICAMENTE SE GENERA INESTABILIDAD DE TODA LA COLUMNA, DESTACANDO LA R. LUMBAR



Angulo de Morcau-Costa-Barrati



SUPINADOR



NORMAL



PRONADOR



MEDICAZUL, S.A. DE C.V.



COOPERATIVA
"LA CRUZAZUL", S. C. L.

PATOLOGÍA POR CALZADO INADECUADO





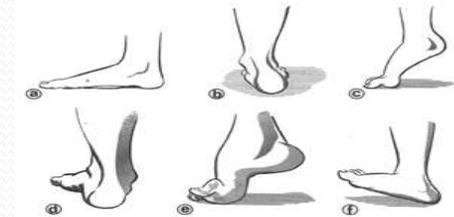
MEDICAZUL, S.A. DE C.V.



COOPERATIVA
"LA CRUZAZUL", S. C. L.

PATOLOGÍA POR CALZADO INADECUADO

> POSICIONES INCOMODAS Y
LESIONES DE PIE Y TOBILLO



> LESIONES DE MUSCULOS Y TENDONES





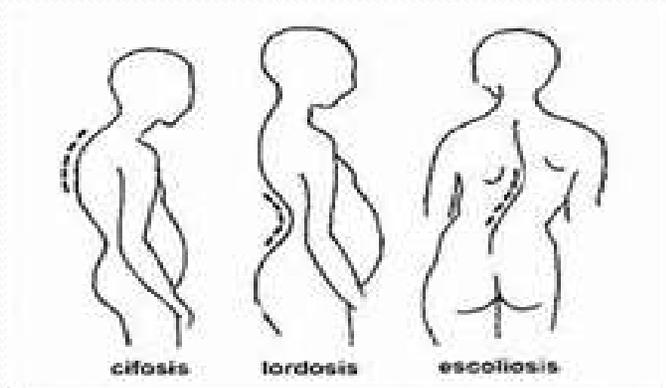
MEDICA AZUL, S.A. DE C.V.



**COOPERATIVA
"LA CRUZAZUL", S. C. L.**

PATOLOGÍA POR CALZADO INADECUADO

> LESIONES DE COLUMNA





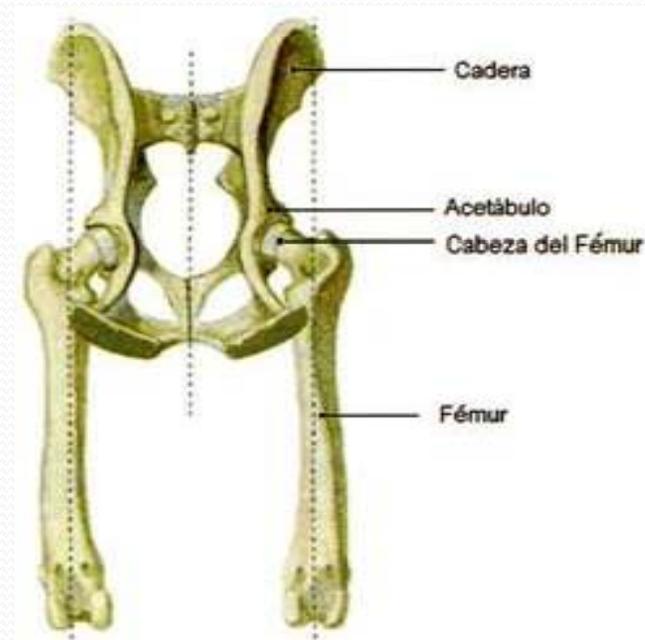
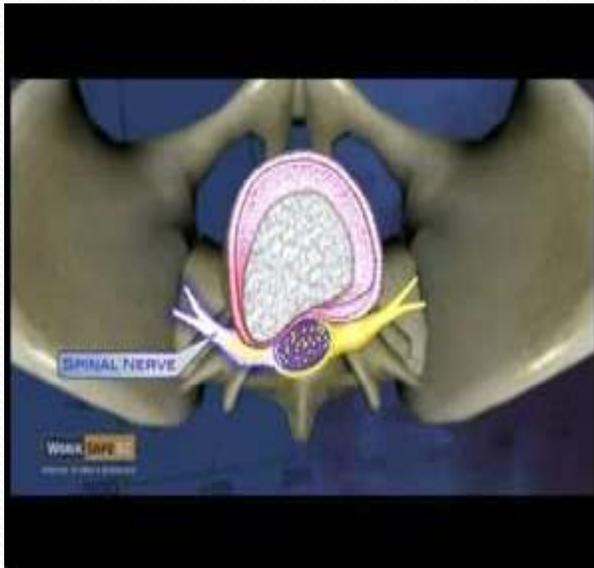
MEDICAZUL, SA DE CV.



COOPERATIVA
"LA CRUZAZUL", S.C.L.

PATOLOGÍA POR CALZADO INADECUADO

> LESIONES DE CADERA





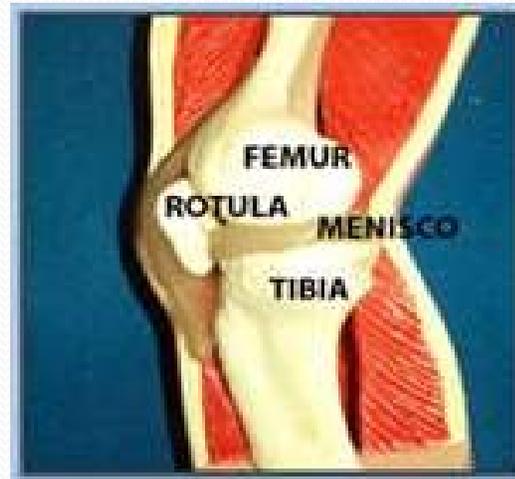
MEDICAZUL, S.A. DE C.V.



COOPERATIVA
"LA CRUZAZUL", S. C. L.

PATOLOGÍA POR CALZADO INADECUADO

> LESIONES DE RODILLA





MEDICAZUL, S.A. DE C.V.



**COOPERATIVA
"LA CRUZAZUL", S. C. L.**

CARACTERISTICAS DEL CALZADO ERGONÓMICO

- > TENER EN CUENTA EDAD Y GENERO
- > TOMAR EN CUENTA LA ACTIVIDAD DEL TRABAJADOR .
- > EL ENTORNNO LABORAL TIPO DE PISO, PRESENCIA DE CONTAMINANTES, SUSTANCIAS QUIMICAS , VIDRIO, VIBRACIONES, CARGAS ELECTRICAS, ETC.



MEDICAZUL, S.A. DE C.V.



**COOPERATIVA
"LA CRUZAZUL", S. C. L.**

CARACTERISTICAS DEL CALZADO ERGONÓMICO

- > SER CONFORTABLE (NO LASTIMAR EMPEINE)**
- > SER FLEXIBLE**
- > SER ESTABLE**
- > SER LIGERO Y RESISTENTE**
- > TENER BUENA VENTILACIÓN**
- > TENER PUNTA REDONDA PARA COMODIDAD DE LOS DEDOS**



MEDICAZUL, S.A. DE C.V.



**COOPERATIVA
"LA CRUZAZUL", S. C. L.**

CARACTERISTICAS DEL CALZADO ERGONÓMICO

- > NO OPRIMIR EL PIE
- > HOMA GENEROSA QUE JUNTO CON EL SISTEMA DE CIERRE PERMITAN EL CAMBIO DE VOLUMEN Y FORMA DEL PIE DURANTE LA JORNADA LABORAL
- > EL CALZADO DEBE ADAPTARSE AL LOS MOVIMIENTOS DEL PIE Y AL MISMO TIEMPO PROTEGERLO



MEDICAZUL, S.A. DE C.V.



**COOPERATIVA
"LA CRUZAZUL", S. C. L.**

CARACTERISTICAS DEL CALZADO ERGONÓMICO

- > NO DEBE ENTORPECER LOS MOVIMIENTOS DEL PIE**
- > LA LINEA DE FLEXIÓN DEBE COINCIDIR CON LA ARTICULACIÓN DEL PIE**
- > DEBE PROPORCIONAR SUFICIENTE AGARRE**



MEDICAZUL, S.A. DE C.V.



**COOPERATIVA
"LA CRUZAZUL", S. C. L.**

CARACTERISTICAS DEL CALZADO ERGONÓMICO

- > EVITAR SUELAS LISAS, EN CASO DE SUELAS DE CUERO INCORPORAR GOMAS AL ANTEPIE Y AL TALÓN
- > DEBE PROPORCIONAR PROTECCIÓN TERMICA
- > USO DE PLANTILLAS (QUE ABSORVAN LA TRANSPIRACIÓN DEL PIE Y CHAFLANES CUANDO SE PISE INCORRECTAMENTE,



MEDICAZUL, S.A. DE C.V.



**COOPERATIVA
"LA CRUZ AZUL", S. C. L.**

REFLEXIÓN

ANTE UN PACIENTE CON LUMBALGIA INCLUYAMOS LA REVISIÓN DEL CALZADO, SI SE CORRIGE A TIEMPO PODEMOS EVITAR SERIAS LESIONES INCAPACITANTES QUE AFECTARAN LA CALIDAD DE VIDA DEL PACIENTE, DE SU FAMILIA Y DE LA SOCIEDAD.

LA ERGONOMIA NOS DA LA FACULTAD DE VER MÁS ALLA DE LO EVIDENTE, DIAGNOSTICAR A TIEMPO Y EN MUCHOS CASO EVITAR INFINIDAD DE ENFERMEDADES PROFESIONALES



MEDICAAZUL, S.A. DE C.V.



**COOPERATIVA
"LA CRUZAZUL", S. C. L.**

- **LA ERGONOMÍA ES EL PUENTE
ENTRE EL TRABAJADOR Y LA
CONSERVACIÓN DE SU SALUD**

AUTOR:

**DR. FERNANDO TÉPOX
GARCILAZO DE LA VEGA**

