Eye Injuries and Prevention Meeting Kit – Spanish



QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Nuestros ojos son uno de nuestros mayores activos. Son susceptibles de sufrir todo tipo de lesiones en el lugar de trabajo si no están debidamente protegidos.

Muchos de los riesgos para los ojos en el lugar de trabajo no pueden eliminarse por completo, por lo que una protección ocular adecuada es fundamental.

CUÁL ES EL PELIGRO

RIESGOS COMUNES EN EL TRABAJO QUE CAUSAN LESIONES OCULARES

- Puedes recibir quemaduras en los ojos al ser salpicado o rociado con disolventes orgánicos, ciertos metales y sustancias ácidas o alcalinas.
- Las partículas, el polvo y las astillas pueden penetrar en los ojos.
- Los ojos pueden ser perforados por objetos afilados y astillas o golpeados por objetos romos.
- El calor extremo, las emanaciones químicas o gaseosas o las nieblas en el aire pueden dañar los ojos.
- Las lesiones oculares pueden producirse por la exposición a la luz ultravioleta, los rayos infrarrojos, las radiaciones ionizantes, las microondas y el láser.

COMO PROTEGERSE

LA PROTECCIÓN DE LOS OJOS Y LOS PROPÓSITOS

- **Gafas de seguridad** – Las pesadas lentes de las gafas de seguridad ofrecen protección contra las partículas que salen despedidas, ya que pueden soportar el impacto. Sin embargo, no protegen el acceso de residuos al ojo alrededor y detrás de la lente. Si necesita gafas graduadas, se aconseja usar lentes resistentes a los impactos.
- **Gafas de seguridad:** equipadas con las mismas lentes pesadas, ofrecen más protección contra los impactos laterales. Se recomienda utilizar gafas de seguridad cuando se trabaje con productos químicos, se golpeen herramientas y superficies metálicas endurecidas y se trabaje con madera.
- **Protectores faciales** – Pueden encontrarse con protectores resistentes a los impactos, pero se utilizan más a menudo para proteger la cara contra las

salpicaduras, el polvo y la paja. Lleve un par de gafas de seguridad o de protección debajo del escudo si sospecha que hay riesgo de partículas voladoras.
- **Gafas de sol** – Utilice gafas de sol cuando trabaje bajo el sol. No son sólo los productos químicos o los residuos voladores los que causan daños a los ojos. Los peligros de los rayos UV pueden ser tan graves como los causados por el trabajo con herramientas y productos químicos.
- **Cascos de soldador** – Están hechos específicamente para proteger al individuo de los múltiples peligros de la soldadura. Los soldadores deben estar protegidos no sólo de las salpicaduras de metal fundido y de la escoria, sino también de los dañinos rayos del arco de soldadura. Los cascos están equipados con una lente de color para garantizar la protección contra la luz. Es importante consultar el manual de instrucciones de la soldadora, ya que hay tonos específicos para los distintos niveles de corriente utilizados.

10 FORMAS DE PREVENIR UNA LESIÓN OCULAR EN TU LUGAR DE TRABAJO.

- **EVALUAR** Inspeccione todas las áreas de trabajo, las vías de acceso y los equipos para detectar riesgos para los ojos. Estudie los informes sobre accidentes y lesiones oculares. Identifique las operaciones y áreas que presentan riesgos para los ojos.
- **¡PROBAR!** Realice pruebas de visión durante los exámenes físicos rutinarios de los empleados.
- **¡PROTEGER!** Seleccione gafas de protección diseñadas para la tarea o el peligro específico.
- **¡PARTICIPAR!** Cree un programa 100% obligatorio de protección ocular en todas las áreas de operación de su planta.
- **¡AJUSTAR!** Haga que un profesional de la salud visual o alguien capacitado para ello le ajuste las gafas.
- **¡PLANIFICAR PARA UNA EMERGENCIA!** Disponga de estaciones de lavado de ojos de fácil acceso, especialmente donde se utilicen productos químicos. Forme a los trabajadores en primeros auxilios básicos e identifique a los que tienen una formación más avanzada.
- **¡EDUCAR!** Lleve a cabo programas educativos para resaltar la necesidad de utilizar gafas de protección.
- **¡APOYAR!** El apoyo de la dirección es fundamental para que el programa de seguridad ocular tenga éxito. La dirección puede mostrar su apoyo al programa llevando gafas de protección cuando y donde sea necesario.
- **¡REVISAR!** Revise y actualice periódicamente sus políticas de prevención de accidentes.
- **¡PÓNERLO POR ESCRITO!** Una vez creado su programa de seguridad, póngalo por escrito.

EVITAR LAS LESIONES OCULARES MEDIANTE LAS MEJORES PRÁCTICAS

- Identifique todos los riesgos potenciales para los ojos en su área de trabajo y para sus tareas específicas. Asegúrese de que existen las protecciones adecuadas para evitar una lesión ocular.
- Elimine o reduzca la posibilidad de que le entre algo en el ojo evitando estar en la línea de fuego. Un ejemplo rápido es situarse contra el viento de los escombros o el polvo que sopla alrededor del área de trabajo.
- Lleve siempre gafas de seguridad aprobadas, pantalla facial o gafas de protección cuando sea necesario. El tipo de EPP necesario dependerá de la tarea de trabajo. Tres de cada cinco víctimas de lesiones oculares en el trabajo no llevaban ninguna protección ocular.
- Si se están realizando actividades de soldadura, utilice una protección ocular adecuada y asegúrese de que existe una barrera protectora para proteger a los

demás empleados de la zona de la exposición a los rayos UV.
- Si le entra algo en el ojo, no se lo frote ni se lo rasque. Frotarse el ojo puede provocar un rasguño en la córnea que puede causar una lesión. Busque una estación de lavado de ojos o una botella de suero fisiológico para enjuagar el objeto.
- Si le entra un producto químico en los ojos, quítese las lentillas si las tiene puestas y comience a enjuagarse los ojos.

Los trabajadores sufren lesiones oculares en el trabajo por dos motivos principales:

- No llevaban protección ocular.
- Llevaban el tipo de protección equivocado para el trabajo.

Hay cuatro cosas que puedes hacer para proteger tus ojos de las lesiones:

- Conocer los peligros para la seguridad ocular en su trabajo.
- Eliminar los peligros antes de empezar a trabajar utilizando protecciones para las máquinas, pantallas de trabajo u otros controles de ingeniería.
- Utilizar una protección ocular adecuada.
- Mantener sus gafas de seguridad en buen estado y hágalas reemplazar si se dañan.

CONCLUSIÓN

La pérdida de visión le privará de disfrutar de la belleza y los recuerdos creados por toda una vida de visión. No ponga en peligro su vista o la de otros por no ser diligente. Sólo se necesita un segundo para ponerse la protección ocular necesaria para la tarea que se está realizando, asegúrese de no saltársela.