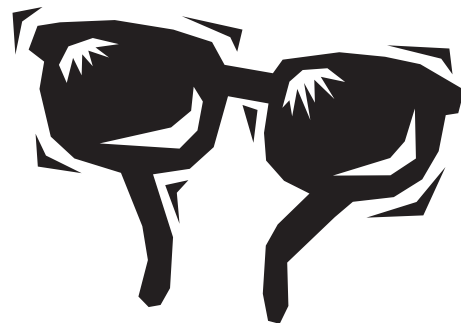


Hoja Informativa sobre la Seguridad de los Lentes de Sol FactSheet

HS05-045B (10-08)



Los lentes de sol no son solamente accesorios de la moda. Son una protección necesaria para los ojos. La mayoría de los consumidores están enterados del peligro a la piel de las exposiciones al sol, pero muchos no saben que los rayos del sol tal vez dañen los ojos. Para proteger los ojos de manera eficaz, hay que usar el tipo correcto de lentes de sol, debido sobre todo a que el tipo inapropiado tal vez cause más daño que si ni se usaran lentes.

Los ojos son propensos a quemarse por el sol. La córnea, lente cristalino y retina son vulnerables a la sobreexposición de rayos ultravioletas (UV, por sus siglas en inglés). Con el tiempo estos rayos UV, que son invisibles al ojo humano, tal vez dañen el ojo si es que no se protege. Los trabajadores quienes estén expuestos a la luz del sol deben proteger los ojos con lentes de sol que bloquean los rayos UV.

Los lentes de sol ayudan en dos maneras importantes. Filtran la luz y protegen los ojos contra los rayos dañinos UV. La exposición de larga duración a los rayos UV tal vez lleve a cataratas, degeneración macular o cáncer de la piel alrededor de los párpados. Los lentes de sol deben usarse afuera para proteger los ojos.

Al Escoger Lentes de Sol para Proteger los Ojos

Es importante buscar la sustancia transparente en los lentes de sol que bloquea la luz ultravioleta perjudicial. Los lentes colorizados sin protección contra UV causan más daño que el no usar lentes. Los individuos pueden protegerse los ojos con el simple hecho de usar lentes de sol que bloquean del 99 al 100 por ciento de UV. Tales lentes protegen los ojos contra ambos UV-A y el más dañino UV-B. Los estudios muestran que la exposición a la luz ultravioleta tal vez contribuya a un número de complicaciones oculares, incluyendo el fotokeratitis, o sea el deslumbramiento por la nieve, las cataratas, el pterigión (un tumor anormal en la superficie del ojo), la degeneración macular y hasta el cáncer. Los lentes de contacto colorizados no protegen contra rayos dañinos. Algunos consejos para proteger los ojos al estar en el sol:

- Use un sombrero o gorro de ala ancha. Esto bloquea la luz del sol que viene por sobre la cabeza, que tal vez entre desapercibida por los lentes.
- Nunca mire directamente hacia el sol, aún con lentes puestos, debido a que tal vez cause daño permanente a los ojos.
- Use lentes de sol y sombrero si es que está tomando medicinas, tal como la tetraciclina (Achromycin V, Sumycin son ejemplos de marcas comerciales) o el alopurinol (Aloprim, Zyloprim son ejemplos de marcas comerciales) que aumentan la sensibilidad de los ojos a la luz.
- Reconozca que al tener una enfermedad de los ojos, tal como la degeneración macular, se aumenta el riesgo de daño a los ojos debido al UV.

Escoja Prudentemente la Coloración

Los diferentes colores de los lentes filtran distintas longitudes de onda de luz. Algunas tal vez mejoren o deformen los colores con la consecuencia de afectar el contraste. Seleccione la coloración según la necesidad.

- Verde – permite percibir colores verdaderos y ofrece buen contraste en luz deslumbrante. Reduce la fatiga visual debido a luz brillante.
- Gris – permite percibir colores verdaderos pero no aumenta el contraste. Es bueno para usarse en actividades como el ciclismo o atletismo.
- Café – Bueno en los días neblinosos, aumenta el contraste y es eficaz en los ambientes de luz deslumbradora.
- Ámbar – hace más brillantes los cielos neblinosos o nublados. Es excelente para el contraste y minimiza la fatiga visual. Sin embargo, distorciona los colores (las imágenes son amarillentas o anaranjadas).
- Amarillo – aumenta el contraste y la percepción de la profundidad visual. Es bueno en los días nublados.

- Rojo – excelente percepción de la profundidad visual en situaciones de poca luz. Brinda contraste de objetos contra fondos azules o verdes.
- Espejado – refleja la luz de alta intensidad y así reduce el resplandor. Es disponible en varios colores.

Pregunta: ¿Corro riesgo de problemas de los ojos causados por los rayos UV?

Respuesta: Todo el mundo, incluyendo los niños, corre riesgo de problemas de los ojos causados por el sol. El riesgo de problemas visuales relacionados al sol es mayor para las personas quienes:

- pasan muchas horas en el sol.
- han tenido cirugía para cataratas.
- tienen ciertos problemas con la retina, o
- están tomando ciertas medicinas tales como la tetraciclina, las sulfamidas, pastillas anticonceptivas, diuréticas y los tranquilizantes que aumentan la sensibilidad del ojo a la luz.

Pregunta: ¿Qué tipo de lentes de sol debo conseguir?

Respuesta: Al comprar lentes de sol, busque una etiqueta que indica la cantidad de rayos UV que bloquean. Según los expertos, los lentes de sol deben bloquear del 99 al 100 por ciento de ambos rayos UV-A y UV-B. Necesitan cubrir todo el área de los ojos, incluyendo los párpados.

Pregunta: ¿Qué tipo de lentes debo usar al estar trabajando?

Respuesta: Aunque los lentes de sol convencionales protegen los ojos de la luz deslumbradora, brindan poca protección a los ojos de los peligros industriales de las salpicaduras químicas, los objetos que vuelan por el aire y el polvo. De hecho, los lentes de sol convencionales tal vez presenten sus propios peligros en el área de trabajo. Es un hecho comprobado que el armazón y los cristales que se usan en los lentes polarizados de seguridad son más resistentes que los

armazones y cristales de las gafas convencionales. Al ser golpeado por un objeto, no es muy probable que se suelte el cristal de los lentes de seguridad. No se puede decir lo mismo al referirse a los lentes convencionales, sobre todo aquellos con armazón de metal. Al golpearse un objeto contra los cristales de las gafas convencionales, los cristales se hacen pedazos y así riegan los ojos de quien los lleva con fragmentos de vidrio o plástico. Los cristales de los lentes de seguridad tal vez se rompan pero no se harán pedazos que terminarán en los ojos.

Las gafas de seguridad también tal vez tengan protección lateral para reducir el riesgo de que objetos extraños entren a los ojos de los lados, de arriba o de abajo. Las gafas convencionales no cuentan con esta clase de protección. Debido a que los lentes de sol tienen los cristales oscuros, algunas personas erróneamente creen que proporcionan la protección necesaria al hacer trabajos de soldadura o cortado. Los lentes oscuros no protegen los ojos contra los rayos infrarrojos o ultravioletas. El usar lentes con cristales oscuros que no se fabricaron para uso industrial tal vez sea más peligroso que no usar nada. Esto se debe al esfuerzo del ojo de intentar compensar menos luz al dilatar más la pupila, lo cual permite entrar más rayos dañinos. Para suficiente protección contra la luz visible producida durante la soldadura, los cristales tienen que tener un tono específico. Los lentes de sol no brindan protección contra soldadura.

Pregunta: ¿Qué se debe considerar al seleccionar gafas de seguridad?

Respuesta: Primero, asegúrese que los lentes realmente son de seguridad al verificar que cumplen con las normas del Instituto Nacional de Normas de Estados Unidos (ANSI, por sus siglas en inglés), que es la organización responsable de fijar criterios para lentes de seguridad. Busque la marca Z87.1, la cual indica que son aprobados del ANSI como lentes de seguridad.

Los siguientes son consejos al comprar gafas de seguridad:

- busque la designación de Z87.1;
- los lentes deben ser ligeros y ajustables;
- la etiqueta debe indicar una protección contra los rayos UV del 99 al 100 por ciento;
- busque gafas de buen ajuste para prevenir que entren los rayos UV;
- busque lentes grandes o del estilo envolvente para prevenir que entren rayos u otras sustancias dañinas;
- no se deje guiar por el precio ya que las gafas de seguridad más caras usualmente reflejan la moda y no la protección; y
- reconozca que los lentes de sol oscuros no necesariamente proporcionan mejor protección debido a que el revestimiento químico que se aplica a los cristales para proteger contra rayos UV es transparente.

Recuerde, las gafas no mejoran su look, no permiten ver de manera más cómoda y no protegen los ojos si es que se dejan en la bolsa, el bolsillo o en el tablero del auto. Proteja sus ojos cuandoquiera que esté afuera, no importa el tiempo.

Recuerde poner en práctica la seguridad. No la aprenda por accidente.

Esta hoja informativa se publicó con información del Mayo Clinic, la Prevención de la Ceguera en América y el Departamento de Seguros de Texas, División de Compensación para Trabajadores (TDI-DWC), por sus siglas en inglés) y se considera verídica en la hora de desarrollo.