

Proteger los ojos en el trabajo

es responsabilidad de todos.

Guía del presentador

Proteger los ojos en el trabajo

es responsabilidad de todos.



Introducción

Esta presentación en PowerPoint fue desarrollada por el Instituto Nacional del Ojo (NEI, por sus siglas en inglés), el Instituto Nacional para la Seguridad y Salud Ocupacional (NIOSH, por sus siglas en inglés) y el Consejo Nacional de Seguridad (NSC, por sus siglas en inglés). Esta presentación explica la importancia de proteger los ojos en el trabajo, prevenir lesiones en los ojos y usar equipo adecuado para protegerlos. Esta guía del presentador incluye temas de discusión y datos sobre el equipo para proteger los ojos. Usted puede ofrecer esta información y estimular la discusión entre los empleados durante la presentación.

La protección de los ojos en su sitio de trabajo

Los patrones y empleados son responsables de crear y mantener un área de trabajo segura. ¡Es un esfuerzo de equipo!

- Los patrones están obligados a realizar una evaluación de los riesgos para los ojos y aplicar controles de ingeniería que, en lo posible, eliminen o minimicen esos riesgos.
- Los patrones están obligados a suministrar equipo de protección para los ojos que quede bien ajustado y sea apropiado para la tarea que se va a realizar cuando hay riesgos para los ojos, y deben asegurarse de que los empleados los utilicen.
- Los patrones y empleados deben usar equipo de protección para los ojos cuando estén en el sitio o la planta de trabajo, o en áreas de riesgos para los ojos.
- Todos deben estar alerta acerca de los nuevos riesgos para los ojos. Notifique a su supervisor si se han identificado nuevos riesgos, si los equipos de protección para los ojos no están disponibles o si se han perdido.
- Cuando el equipo de protección para los ojos es parte del trabajo, debe ser un hábito ponérselo e invitar a los demás empleados a hacer lo mismo. El equipo de protección para los ojos es una herramienta importante en su trabajo.

¡Proteger los ojos es responsabilidad de todos!



Evite lesiones. Use equipo de protección para los ojos.

Temas de discusión

- Hable sobre las diferentes maneras de crear y mantener el lugar de trabajo seguro para los ojos.
- Hable sobre los posibles riesgos de lesiones en los ojos en su lugar de trabajo.

¿Por qué es importante proteger los ojos?

Las lesiones en los ojos afectan a todos; no sólo al trabajador lesionado.

- El equipo de protección para los ojos es importante porque ¡es la ley! Las regulaciones de la Administración de Salud y Seguridad Ocupacional (OSHA, por sus siglas en inglés) obligan a los patrones a proporcionar un área de trabajo segura, que incluye suministrar equipo adecuado de protección para los ojos.
- Para los trabajadores, las lesiones en los ojos pueden producir dolor e incomodidad, gastos médicos, pérdida de tiempo laborable, pérdida de salarios e incluso discapacidad permanente.
- Para los patrones, las lesiones en los ojos pueden afectar en la productividad, moral del trabajador y costos de compensación.
- Una lesión en los ojos ocurrida en el lugar de trabajo podría repercutir severamente en la vida diaria, las interacciones familiares, las actividades recreativas y la capacidad para disfrutar de la vida.



Evite lesiones. Use equipo de protección para los ojos.

Temas de discusión

- Hable de las políticas, prácticas y procedimientos sobre la protección de los ojos en su lugar de trabajo.
- Analice cómo estas políticas, prácticas y procedimientos pueden ayudar a minimizar el riesgo de lesiones en los ojos.

Información sobre las lesiones en los ojos en el lugar de trabajo

Diariamente, cerca de 2.000 trabajadores estadounidenses tienen una lesión en los ojos relacionada con su trabajo que requiere tratamiento médico.

- Las lesiones en los ojos son comunes en todas las industrias, pero los empleados de los sectores de la construcción, minería, agricultura y manufactura tienen los mayores índices de lesiones en los ojos en el lugar de trabajo.
- Los hombres sufren cerca del 80 por ciento de las lesiones en los ojos relacionadas con el trabajo. Entre los empleados atendidos en salas de emergencias, los hombres tienen un índice de lesiones en los ojos cuatro veces mayor que las mujeres.
- Los trabajadores menores de 45 años tienen un índice de lesiones en los ojos casi tres veces mayor que los empleados de más edad.
- Cada día hay más de 100 lesiones en los ojos que resultan en un día o más de tiempo laborable perdido.



Evite lesiones. Use equipo de protección para los ojos.

Temas de discusión

- Pregunte a sus empleados sobre las lesiones en los ojos que hayan ocurrido en su planta o sitio de trabajo. Pídales que describan lo ocurrido.
- Analice cómo pudo haberse evitado el accidente.

Causas comunes de lesiones en los ojos

Entre las fuentes más comunes de lesiones en los ojos están:

- Materiales de desecho, desgastes y polvo transportado por el viento.
- Partículas que vuelan por el aire, o astillas de madera, metal, plástico o cemento.
- Compuestos o productos químicos.
- Objetos que caen u objetos voladores.
- Luz ultravioleta (UV) producida por los sopletes.



Evite lesiones. Use equipo de protección para los ojos.

Temas de discusión

- Examine los riesgos oculares en su lugar de trabajo.
- Pregunte acerca de las tareas o herramientas más peligrosas que pueden ocasionar lesiones en los ojos en su lugar de trabajo.
- Hable sobre las áreas de trabajo que son de mayor riesgo para los ojos.

Tipos de equipo de protección para los ojos

Es necesario seleccionar el tipo adecuado de protección para los ojos según el riesgo.

- Los tipos más comunes de equipo de protección para los ojos incluyen:
 - Anteojos/lentes de seguridad con protección lateral.
 - Gafas de seguridad.
 - Protectores faciales (protectores o visores para la cara).
 - Cascos o máscaras para soldar.
 - Respiradores con máscara de cara completa.



Evite lesiones. Use equipo de protección para los ojos.

Temas de discusión

- Haga que sus empleados identifiquen los riesgos más importantes para los cuales utilizan equipo de protección para los ojos.
- Pregunte acerca de los tipos de equipo para proteger los ojos que utilizan sus empleados.

Tipos de equipo de protección para los ojos

- Los anteojos/lentes de seguridad están diseñados para resistir golpes producidos por los riesgos comunes en el lugar de trabajo y para proveer el nivel mínimo de protección obligatorio.
- Los anteojos/lentes de seguridad con protección lateral son obligatorios siempre que haya riesgos de partículas voladoras u objetos que se impulsan al aire, como polvo o astillas.
- En general, los anteojos/lentes de seguridad se usan para proteger contra el impacto y la radiación óptica de baja intensidad producida por la soldadura o el sol.



Evite lesiones. Use equipo de protección para los ojos.

Hable con sus empleados sobre los siguientes datos:

- Entre las tareas comunes para las que es obligatorio usar anteojos de seguridad están serrar, martillar y taladrar.
- Los estilos antiguos de anteojos utilizaban protectores laterales. Hoy en día, muchos de los nuevos estilos poseen protectores laterales en forma de anteojos de seguridad envolventes.
- Algunos estilos también incluyen protectores de cejas a lo largo de la parte superior de los anteojos.
- Muchas lesiones en los ojos ocurrían debido a que los anteojos de seguridad no ofrecían suficiente protección lateral, no se ajustaban correctamente o había partículas que caían al interior del ojo desde arriba al taladrar en áreas elevadas.
- Los anteojos de seguridad polarizados que se usan en las tareas de soldadura con antorcha deben indicar en el lente un número de sombra o filtro de entre 1.5 y 3. Los anteojos de seguridad para soldadura por arco o con gas necesitan un número de sombra de 4 ó más. El número de sombra viene marcado sobre el lente e indica su oscuridad.
- Generalmente, las gafas para soldadura con números de sombra entre 4 y 8 se pueden usar en el corte o la soldadura con gas.
- Los cascos para soldar son necesarios en todas las actividades de soldadura con arco que requieran números de sombra entre 10 y 14.
- Siempre es obligatorio ponerse el casco para soldar por encima de los anteojos o las gafas de seguridad.

Tipos de equipo de protección para los ojos

- Las gafas protectoras son más fuertes que los lentes/anteojos de seguridad y se usan para proteger contra un impacto severo, partículas, salpicaduras de productos químicos y luz de las soldaduras.
- Los protectores faciales se usan en tareas con mayor posibilidad de impacto, y protegen la cara y los ojos del empleado contra riesgos críticos, tales como compuestos químicos y la contaminación por contacto con sangre.
- Los cascos para soldar protegen al usuario contra la intensidad de la luz de la soldadura, que puede causar quemaduras severas en los ojos y en los tejidos a su alrededor.



Evite lesiones. Use equipo de protección para los ojos.

Hable con sus empleados sobre los siguientes datos:

- Las gafas de seguridad con ventilación directa (una malla de orificios pequeños que va por los lados) tienden a empañarse menos, pero no deben usarse cuando se trabaja con líquidos o polvos finos, ya que puede ser peligroso.
- Las gafas de seguridad para protección contra salpicaduras o altas cantidades de polvo deben contar con ventilación indirecta.
- Entre las tareas comunes para las que se necesitan gafas de seguridad están serrar, desbastar, afilar, trabajos de albañilería, vaciar cemento y trabajar con productos químicos.
- Cuando se usen las gafas de seguridad para soldar, se debe comprobar que el lente tiene el número de sombra o filtro apropiado.
- Siempre es obligatorio usar protector facial (pantallas faciales o visores para la cara) sobre los anteojos o gafas de seguridad.
- Las partículas o productos químicos fácilmente traspasan alrededor del protector facial y la curvatura de éste los desvía hacia el interior del ojo.
- Con frecuencia se levanta el protector y, de no llevar puestos anteojos o gafas de seguridad, los ojos quedan expuestos al riesgo de accidentes.
- Entre las tareas comunes para las que es obligatorio usar protector facial están pulverizar (atomizar), desbastar y afilar.

Cómo seleccionar el equipo adecuado de protección para los ojos

- Según las regulaciones de la OSHA, todo el equipo de protección para los ojos debe ajustarse a la norma ANSI Z87.1, que representan los estándares de protección para la cara y ojos (Eye and Face Protection Standards).
- Los anteojos/gafas de seguridad deben señalar la marca "Z87" o "Z87+". En algunos casos, la indicación aparece en el mismo lente.
- Los anteojos de seguridad con lentes de policarbonato tienen la máxima resistencia al impacto y ofrecen mayor seguridad para los ojos (marca Z87+).
- Los protectores de ojos deben quedar bien ajustados y ser cómodos de usar.
- Cuando es obligatorio usar otro equipo de protección individual (EPI), como por ejemplo, un respirador de media cara, se debe seleccionar equipo de protección para los ojos que quede bien ajustado para que ambos tipos de EPI funcionen correctamente juntos.



Evite lesiones. Use equipo de protección para los ojos.

Temas de discusión

- Pregunte a sus empleados si el equipo de protección para los ojos les queda bien ajustados.
- Hable acerca de la importancia de que el equipo de protección para los ojos quede bien ajustado y cómodo.

Cómo seleccionar el equipo adecuado de protección para los ojos

- Los anteojos que no queden bien ajustados contra la cara dejan espacios sin protección. Los espacios menos protegidos generalmente están cerca de las esquinas de los anteojos, donde hay mayor exposición a los peligros que pueden entrar por arriba o por abajo.
- Los anteojos de seguridad de patilla ajustable, las cintas sujetadoras y las correas ayudan a mantener los anteojos en la posición correcta, cerca de la cara.
- Los anteojos de seguridad tienen almohadillas duras o blandas para la nariz y otra variedad de opciones que mejoran la comodidad sin añadir grandes costos.



Evite lesiones. Use equipo de protección para los ojos.

Temas de discusión

- Pregunte cuántas personas utilizan almohadillas nasales y/o patillas acolchadas.
- Pregunte si las almohadillas nasales o las patillas acolchadas hacen alguna diferencia.

El cuidado del equipo de protección para los ojos

- Debe cuidar el equipo de protección para los ojos de modo tal que extienda la vida útil de su equipo y ayude a garantizar la máxima protección cuando más la necesite.
- Use lentes de policarbonato con recubrimiento contra ralladuras.
- Use cintas sujetadoras o cordón de anteojos para colgarlos del cuello cuando no los tenga puestos.



Evite lesiones. Use equipo de protección para los ojos.

Temas de discusión

- Pregunte a sus empleados si utilizan cintas o correas ajustables. Si los usan, examine y discuta con los participantes los tipos de cintas o correas que se usan.
- Analice algunas de las cosas que se pueden hacer para extender la vida útil del equipo para proteger los ojos.

El cuidado del equipo de protección para los ojos

- Guarde el equipo de protección para los ojos en un estuche o en un calcetín o media vieja antes de ponerlos en un armario para herramientas o en el asiento de su vehículo.
- Limpie el equipo de protección para los ojos con líquidos para limpiar lentes, o lo puede lavar y secar con un paño suave y limpio.
- Use un líquido antiniebla para evitar que los lentes se empañen.



Evite lesiones. Use equipo de protección para los ojos.

Temas de discusión

- Pregunte dónde guardan sus empleados el equipo de protección para los ojos.
- Hable sobre la importancia de limpiar el equipo de protección para los ojos y la frecuencia con la que se debe hacer.

Cómo disminuir las lesiones en los ojos en el lugar de trabajo

La selección y el uso apropiado del equipo de protección para los ojos y la cara ayudan a evitar lesiones en los ojos. Entre otras precauciones que los patrones y empleados pueden tomar para disminuir el riesgo de lesiones en los ojos están:

- Garantizar que el lugar de trabajo disponga de equipo apropiado de protección para los ojos.
- Mantener a los espectadores fuera de las áreas de trabajo o detrás de las barreras de protección.
- Usar las herramientas correctamente y hacer el debido mantenimiento para que funcionen bien.
- Usar señales o avisos de precaución para identificar riesgos potenciales, por ejemplo, objetos colgantes o que sobresalen.



Evite lesiones. Use equipo de protección para los ojos.

Temas de discusión

- Intercambie impresiones con sus empleados sobre cómo trabajar juntos de una mejor manera para ayudar a evitar lesiones en los ojos en su planta o sitio de trabajo.
- Identifique todas las áreas de trabajo que deben tener avisos o señales de precaución.

Cómo disminuir las lesiones en los ojos en el lugar de trabajo

- No se quite el equipo de protección para los ojos hasta que salga del sitio o zona de peligro. Cuando termine de usar una herramienta, o cuando acabe una tarea específica, recuerde que puede haber materiales peligrosos a su alrededor que otros empleados están utilizando.
- Consulte con su supervisor si tiene alguna duda sobre el tipo de equipo de protección para los ojos que necesita para realizar su trabajo en un determinado lugar.
- Las personas que usan lentes de contacto deben ponerse anteojos de seguridad o respiradores con máscara de cara completa en ambientes con polvo o donde haya productos químicos.
- Qúitese inmediatamente los lentes de contacto si los siente arenosos o le irritan los ojos. Tenga a su disposición un par de anteojos correctivos en caso de tener que quitarse los lentes de contacto durante su jornada.



Evite lesiones. Use equipo de protección para los ojos.

Temas de discusión

- Pregunte si alguien usa lentes de contacto. Si es así, averigüe si tienen un par de anteojos correctivos a la mano, en el caso de que se deban quitar los lentes de contacto.
- Examine otras precauciones que se deben tomar en cuenta para evitar lesiones en los ojos.

Cómo reaccionar ante las lesiones en los ojos

Saber qué hacer durante una emergencia podría salvar su visión o la de sus compañeros.

- Sepa dónde están situadas las estaciones lavaojos en su lugar de trabajo.
- Mantenga las soluciones estériles de emergencia para el lavado de los ojos al alcance de todos – de usted, sus compañeros de trabajo y demás empleados.
- Entienda las técnicas básicas de primeros auxilios.



Evite lesiones. Use equipo de protección para los ojos.

Temas de discusión

- Hable sobre lo que se debe hacer en caso de que ocurra una lesión en los ojos.
- Señale dónde están guardadas las soluciones estériles para lavar los ojos y dónde están situadas las estaciones lavaojos en su lugar de trabajo. Pregunte si se deben instalar estaciones adicionales.

Técnicas básicas de primeros auxilios

Entre las técnicas básicas de primeros auxilios están las siguientes:

- **Partículas en el ojo**
 - No se frote el ojo.
 - Enjuague el ojo con mucha agua.
 - Vaya al médico si las partículas en el ojo no salen al enjuagarlo o si el ojo sigue rojo o hay dolor.
- **Cortes o punzadas en el ojo u objetos que hayan quedado adheridos al ojo**
 - No enjuague el ojo.
 - No trate de sacar el objeto del ojo.
 - Vaya al médico inmediatamente.

Consejos de primeros auxilios provistos por cortesía de Prevent Blindness America



Evite lesiones. Use equipo de protección para los ojos.

Temas de discusión

- Pregunte si alguien está capacitado en técnicas básicas de primeros auxilios.
- Hable sobre las técnicas de primeros auxilios que se podrían usar en su lugar de trabajo.

Más técnicas de primeros auxilios

- **Quemaduras con productos químicos**

- Lave el ojo inmediatamente con agua o cualquier líquido que se pueda beber y siga lavándolo, como mínimo, por 15 minutos. En el caso de quemaduras con soluciones cáusticas o básicas, siga lavando el ojo de camino al médico.
- Lave el ojo aunque lleve puesto un lente de contacto. Es posible que al lavar el ojo, el lente de contacto se salga.
- Vaya al médico inmediatamente.

- **Golpes en el ojo**

- Aplique compresas frías sin hacer presión.
- Con una cinta adhesiva sujete en la frente una bolsa plástica con hielo picado y póngala suavemente sobre el ojo lesionado.
- Vaya al médico inmediatamente si persiste el dolor, disminuye la visión o hay sangre o decoloración en el ojo, en cuyo caso podría haber una lesión interna.

Consejos de primeros auxilios provistos por cortesía de Prevent Blindness America



Evite lesiones. Use equipo de protección para los ojos.

Proteger los ojos

también es parte de su negocio.



Para obtener más información, llame al 1-800-232-4636.

