



Seguridad y Salud Ocular

life  beats

lyondellbasell
| | || ||

Seguridad y Salud Ocular

“El ojo es como un espejo, y un objeto visible es como el reflejo en un espejo” -- *Avicenna, siglo XI*

- Esta presentación se centrará en la importancia de mantener nuestro par de ojos sanos y seguros. La presentación explorará la anatomía, la evolución con la edad, la seguridad ocular en el trabajo y en el hogar, así como medidas preventivas para mantener nuestros par de ojo sanos.



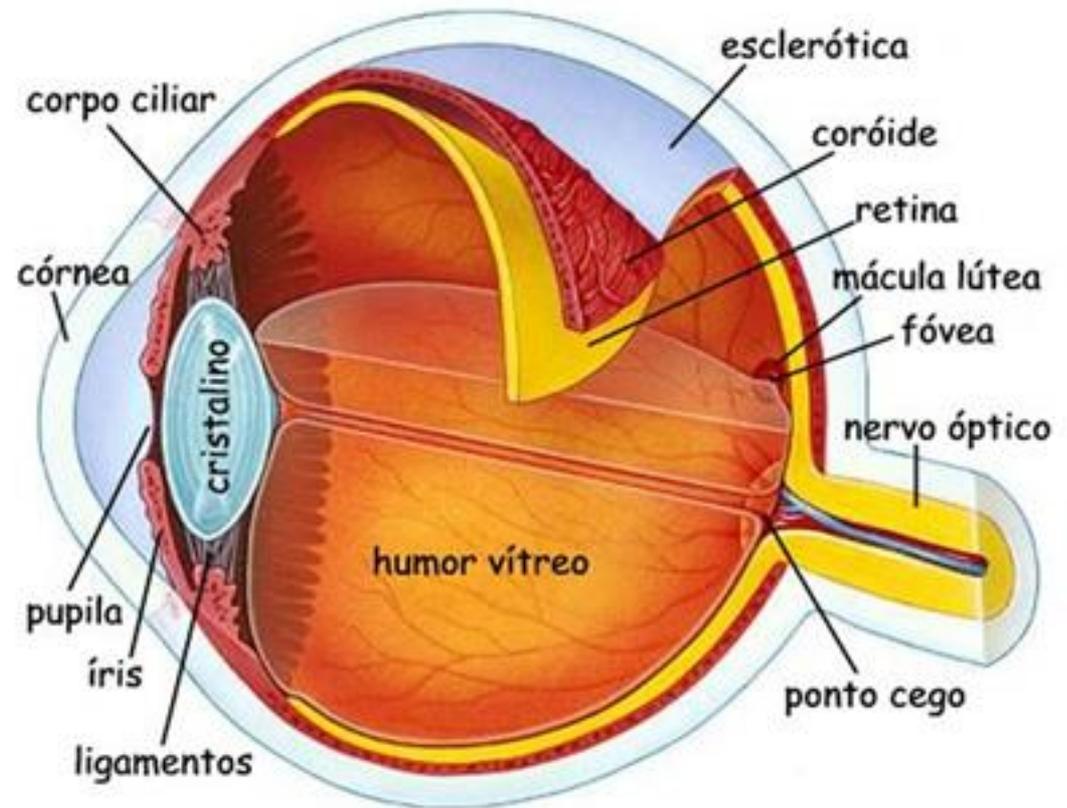
Anatomía del Ojo

El ojo humano es una de las estructuras más complejas de la Tierra, y requiere muchos componentes para permitir sus avanzadas capacidades visuales.

El ojo posee 3 capas principales:

- Esclerótica, la cual mantiene, protege y soporta la forma del ojo, e incluye la córnea;
- Coroide, la cual suministra oxígeno y nutrientes al ojo, e incluye la pupila, el iris y el cristalino
- Retina, la cual permite detectar las imágenes, e incluye conos y bastones.

El nervio óptico lleva las señales eléctricas de la retina al cerebro.



El sistema visual humano nos permite captar nuestro entorno.

Evolución del Ojo con la Edad

Niños

Sus ojos y sistema visual no están completamente desarrollados, pero sufre mejoras significativas a medida que es capaz de enfocar y desarrollar imágenes.

20-30's

Los ojos son saludables, generalmente. Están expuestos a alto riesgo de heridas por trabajo o por actividades deportivas. La visión cambia a medida que la miopía o hipermetropía progresa, pero a una velocidad más lenta.

40-50's

Habitualmente se precisan gafas de lectura para conseguir enfocar las letras, o se necesita mantener el objeto lejos para leer con más claridad.

> 60

El tamaño de la pupila comienza a encogerse, lo cual dificulta ver con poca luz o en ambientes de luz fluctuante. La visión periférica se reduce y la visión del color cambia o se reduce.

Seguridad Ocular en el Trabajo

Causas

- **70%** de la heridas se produce por objetos proyectados o en caída
- **20%** por contacto con sustancias químicas
- **60%** de los trabajadores NO llevaban protección ocular
- Otros llevaban gafas, pero sin protección lateral o de pobre ajuste

Elvex.com

Efectos

- Abrasión córnea, conjuntivitis
- Objetos extraños en el ojo
- Quemaduras químicas
- Quemaduras durante soldadura
- Laceraciones
- Hematomas por la fuerza del impacto
- Heridas punzantes

Prevención

- **Crea** un entorno seguro
- **Evalúa** los peligros
- **Lleva** la protección ocular y facial adecuada
- **Sigue** buenas prácticas de trabajo
- **Ten** un lavaojos o una solución estéril a mano
- **Conoce** los peligros oculares de tu trabajo
- **Mantén** las protecciones oculares en buenas condiciones, reemplazándolas si sufren daños

Seguridad Ocular después del Trabajo

A medida que pasa el día y las ganas de llegar a casa apremian, es fácil no ver que otros peligros nos esperan en el hogar.

- Casi el 50 % de los 2.5 millones de accidentes oculares tiene lugar en el hogar: más que los casos combinados de heridas que ocurren en la escuela y en el trabajo!
- Es habitual realizar algún hobby tras la larga jornada laboral, pero tu hogar es tan seguro como tú seas seguro.
- Se debe recordar que la mentalidad preventiva que aplicas en el trabajo es preciso llevársela a las comodidades del hogar.

FriendsforSight.org



Comprobaciones del Hogar – Seguridad y Salud Ocular

Causas

- Productos de limpieza
- Partículas del taller / jardín
- Ácido de baterías
- Heridas deportivas
- Luz ultravioleta
- Juegos y juguetes

Efectos

- Abrasión córnea, conjuntivitis
- Objetos extraños en el ojo
- Quemaduras químicas
- Quemaduras durante soldadura
- Laceraciones
- Hematomas por la fuerza del impacto
- Sangrado ocular

Prevención

- **LEE** las instrucciones y etiquetas con detenimiento
- **PIENSA** sobre el trabajo que vas a realizar y las protecciones oculares necesarias
- **INVIERTE** en al menos un par de protecciones oculares homologadas (ANSI / UNE-EN)

Protección Ocular

Hay una gran variedad de protecciones oculares. Tanto si se es un trabajador de la construcción preparando cemento o un niño de ocho años ayudando a su padre en el trabajo. Hay gafas de seguridad para todos y para cada puesto de trabajo.

- El tipo de protección ocular que se utiliza debe cumplir con los requisitos establecidos por las normas y leyes establecidas por las autoridades para asegurar que están totalmente protegidos de los peligros asociados con el trabajo que está haciendo.



Tipos de Protección Ocular

Gafas de Seguridad

- Protección mecánica ante
 - Partículas proyectadas,
 - polvo, e
 - Impacto de objetos



Goggles

- Cobertura total del ojo
- Protección mecánica ante partículas y gotas; ambientes pulverulentos y humos
- Protección química-biológica ante finos, gases, esprays, nieblas y aerosoles.
- Protección ante agentes físicos (con tratamiento específico) como radiaciones IR, UV y solares

Gafas de Soldador

- Protección mecánica ante proyección de partículas calientes
- Protección ante agentes físicos (con tratamiento específico) como radiaciones IR, UV y solares



Mantenimiento Preventivo para los Ojos

- **Come Saludablemente**

- Nutrientes como ácidos grasos omega-3, luteína, zinc y vitaminas C y E podrían ayudar a prevenir problemas de visión relacionados con la edad.

- **Deja de Fumar**

- **Aléjate del Ordenador**

- Cada 20 minutos, descansa los ojos mirando un objeto a 6 metros de distancia durante 20 segundos. Por lo menos cada 2 horas, levántate y tómate un descanso de 15 minutos.



Mantenimiento Preventivo para los Ojos

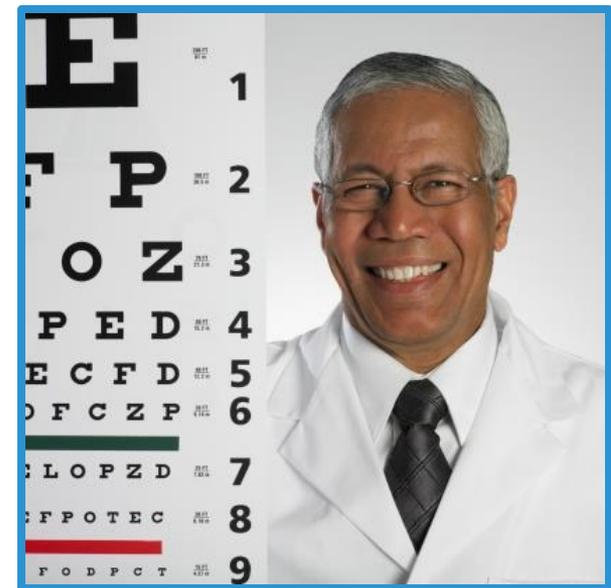
- **Visita a tu Oculista Regularmente**

- Todos, incluso niños, deben examinarse regularmente los ojos

- **Utiliza Gafas de Seguridad en el Trabajo y en el Hogar**

- **Ejercita tus Ojos**

- Los ojos, como otras partes del cuerpo, deben ejercitarse para mantenerlos en buena forma.



Mantenimiento Preventivo para los Ojos

Ejercicios Oculares:

- Los **Ejercicios de Parpadeo** mejoran la lubricación del ojo reduciendo la sequedad ocular y los síntomas asociados.
 - Abre y cierra los ojos fuertemente durante 3-5 segundos
 - Repite estos movimientos 7 u 8 veces
- **Ejercicios de la musculatura ocular** mejoran dichos músculos, reduciendo fatiga y mejorando la precisión.
 - Gira los ojos en el sentido de las agujas del reloj, luego en el sentido contrario. Repite 5 veces, parpadeando entre cada una de ellas. Se puede hacer tanto con los ojos cerrados como con los ojos abiertos.
 - Mira a la derecha, luego a la izquierda, arriba y abajo, así como a las 4 esquinas de su campo de visión. Es importante forzar las posiciones aunque se sufran molestias al principio.

MIRANDO POR TI

Ahora que tus ojos han sido examinados, recuerda que es tu responsabilidad mantener la salud y el cuidado de tus ojos.

Sólo tienes un par de ojos en tu vida. Trátalos bien!



Sabías que...?

- El músculo que permite el parpadeo de ojo es el músculo más rápido del cuerpo (abrir y cerrar 5 veces por segundo)

Autores: Dominique Robinson (MTO) & Daniel Tomé (TAO)