Hazards and Eye Protection on the Farm – Spanish

¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

Las lesiones oculares pueden traducirse en dolor, pérdida de tiempo, dinero e incluso pérdida de la vista. Incluso una ligera pérdida o deterioro de la visión es un precio tremendo para pagar por un momento de descuido. Repase el tratamiento de primeros auxilios para las lesiones oculares que aprendió en su curso de primeros auxilios. Utilice esa información y busque atención médica si se produce una lesión ocular.

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

El equipo de protección personal (EPP) es importante para los procedimientos agrícolas para reducir el riesgo de lesiones y muerte.

Es importante recordar lo importante que son sus ojos. Sólo tiene dos y son insustituibles.

Peligros/Riesgos

Las lesiones en los ojos pueden ser costosas, dolorosas y pueden causar ceguera parcial o total. Una protección adecuada de los ojos es la mejor estrategia para prevenir las lesiones oculares, ya que la mayoría de las lesiones oculares son consecuencia de las partículas que vuelan. El ojo tiene su propia protección incorporada de la estructura ósea circundante, las pestañas, el lagrimeo y el parpadeo; pero no son rivales para las partículas que entran en el ojo a gran velocidad. Debe utilizarse protección ocular cuando se realicen los siguientes tipos de trabajos: trituración de piensos, manipulación de productos químicos, henificación, soldadura, reparación de equipos y cualquier tarea realizada en un entorno polvoriento.

COMO PROTEGERSE

PROTECCIÓN DE LOS OJOS

Existen 5 tipos de protección ocular. Elija el tipo que mejor se adapte a su visión y le proporcione la mejor protección para el trabajo que está realizando.

1. **Gafas de seguridad básicas**

Un par de gafas de seguridad básicas proporciona protección cuando existe la posibilidad de que entren partículas en el ojo por la parte delantera. Las lentes de seguridad en marco de gafas normales no se consideran gafas de seguridad adecuadas. La mayoría de las gafas de seguridad básicas no ofrecen protección lateral, pero algunas gafas de seguridad disponen de protección lateral permanente o desmontable para proteger el ojo por arriba, por abajo y por los lados. Cuando elija gafas de seguridad con protección lateral, asegúrese de que los laterales no interfieren con su visión periférica.

1. **Gafas de protección graduadas**

Las gafas de seguridad graduadas son de plástico o de metal y están disponibles con cristales bifocales y tintados. Tenga cuidado cuando elija lentes tintadas, ya que estas lentes tardan en desaparecer, lo que puede ser peligroso cuando se pasa con frecuencia del interior al exterior de las áreas de trabajo. Elija lentes tintadas cuando las actividades puedan incluir destellos de luz brillantes.

1. **Gafas**

Las gafas proporcionan una protección económica desde todos los ángulos porque se ajustan perfectamente a los ojos. Este tipo de protección ocular es especialmente adecuado para trabajos como el manejo de motosierras, el amolado y el remachado. Las gafas son especialmente útiles porque suelen ajustarse a la mayoría de las gafas graduadas y suelen estar ventiladas con una solución antivaho. Dos de los modelos más comunes de gafas son las de copa o las de malla metálica. Si se trabaja con productos químicos, hay

que elegir gafas con orificios de ventilación descentrados.

1. **Protectores faciales**

Las pantallas faciales son una protección secundaria y deben llevarse junto con las gafas o las caretas. Este tipo de protección ocular está especialmente diseñado para proteger al usuario del calor, el resplandor y los objetos voladores. Los protectores faciales pueden acoplarse a los cascos para aquellos trabajos que también requieran protección para la cabeza.

1. **Cascos y gafas de soldador**

Los cascos de soldador están equipados con lentes filtrantes especiales que protegen los ojos de los fuertes rayos ultravioleta e infrarrojos que pueden dañar permanentemente los ojos y causar ceguera. Las gafas de soldador tienen varios tonos de lentes filtrantes para proteger de las chispas, los rayos y las partículas voladoras. Hable con su distribuidor local para determinar el tono de lente filtrante que necesita para los distintos tipos de soldadura. Existen lentes fijas o elevadas para los cascos de soldadura y las gafas.

Normas de protección ocular

Estas son las recomendaciones de la Academia Americana de Oftalmología (AAO) para la protección de los ojos en el lugar de trabajo:

- Las gafas de protección deben incluir una protección lateral, a menos que no exista la posibilidad de que se produzcan lesiones por impacto lateral, salpicaduras o chispas.
- Póngase siempre las gafas de protección antes de entrar en una zona en la que pueda haber riesgos.
- La protección ocular debe ajustarse correcta y cómodamente, incluso cuando se lleve sobre gafas graduadas.
- Las gafas de protección deben revisarse periódicamente para comprobar si están dañadas y sustituirse si presentan algún defecto.
- En caso de duda, asuma que existen riesgos oculares.

La AAO estima que el 90% de las lesiones oculares se pueden evitar utilizando gafas de protección.

Otras normas de protección ocular

Las normas de protección ocular se determinan en función del peligro identificado en el lugar de trabajo.

Otras recomendaciones relativas a la protección ocular son las siguientes

- No compartir la protección ocular para reducir el riesgo de contraer una enfermedad ocular contagiosa de otro trabajador.
- Aunque las gafas de sol son importantes para trabajar al aire libre, no se consideran protección ocular.

Seleccionar, ajustar y limpiar las gafas

Las gafas de protección deben seleccionarse, ajustarse y limpiarse cuidadosamente. Las gafas de protección deben ser razonablemente cómodas y ajustarse bien sin interferir con los movimientos o la visión del usuario. Las gafas de protección deben ser duraderas, fáciles de limpiar y capaces de ser desinfectadas. Deben mantenerse limpias y en buen estado. Para proteger los ojos de los objetos que salen despedidos, hay que utilizar gafas industriales o gafas de sol y gafas de plástico flexibles o ventiladas que se ajusten a las gafas normales. La adición de protectores laterales aumenta la protección. Utilice gafas contra salpicaduras cuando manipule y aplique productos químicos agrícolas. Los agricultores también pueden utilizar gafas de soldador para proteger sus ojos de la luz intensa y las chispas. Los protectores faciales completos son otra opción para la protección de los ojos y pueden llevarse cómodamente. Nunca use lentes de contacto cuando manipule amoníaco u otros productos químicos agrícolas. Guarde la protección ocular en recipientes limpios y a prueba de polvo.

La protección ocular básica para el usuario de gafas o de sol es imprescindible. El usuario de gafas debe llevar una careta, gafas de protección o gafas con cristales protectores. Las gafas deben ser de calidad industrial con monturas ignífugas. El uso de gafas

anticuadas no ofrece ninguna protección e incluso puede ser peligroso, ya que tienden a astillarse o romperse con el impacto.

Mantenimiento de la protección ocular

Limpie regularmente sus gafas de protección con agua tibia y jabón porque mirar a través de lentes sucias puede forzar los ojos. Utilice un pañuelo de papel o un paño suave para secar las lentes y reducir el riesgo de arañazos, ya que los arañazos profundos o las picaduras pueden debilitar las lentes. Las gafas deben ajustarse perfectamente a los ojos, por lo que hay que sustituir las cintas elásticas de las gafas cuando se estiren. Guarde sus gafas de protección en un estuche rígido para reducir la acumulación de polvo y los posibles daños a las piezas delicadas.

Mantenga una visión adecuada examinando sus ojos anualmente. Pueden producirse cambios en la visión que requieran un cambio de graduación o la necesidad de protección ocular con receta. Si lleva lentes de contacto, utilice siempre gafas de protección en las zonas de trabajo. La recomendación es usar protección ocular recetada en lugar de lentes de contacto, especialmente en ambientes polvorientos, ya que las lentes de contacto pueden atrapar partículas en el ojo.

Causas de las lesiones oculares

Los botes de spray son una fuente creciente de lesiones químicas en los ojos, agravadas por la fuerza del contacto. Tanto si contienen sustancias cáusticas como irritantes, los botes de spray deben utilizarse con cuidado y mantenerse alejados de los niños.

Las partículas de rocas, tierra, material de cultivo u otros objetos extraños lanzados desde la maquinaria agrícola que pica o tritura pueden causar lesiones oculares inesperadas al operador o a los transeúntes. Mantenga la maquinaria debidamente protegida. Manténgase alejado de la trayectoria de descarga.

Es más probable que se produzcan lesiones oculares al realizar el mantenimiento de la maquinaria agrícola que al manejarla. Las herramientas manuales sencillas pueden causar lesiones oculares graves. Lleve protección ocular de tipo industrial cuando utilice

herramientas manuales. Seleccione la herramienta adecuada para el trabajo.

Primeros auxilios básicos

Los primeros auxilios adecuados para las lesiones oculares son fundamentales. El método de primeros auxilios necesario depende del tipo de lesión sufrida. Deje que las lágrimas naturales eliminen las motas o partículas en el ojo. Intente no frotar los ojos si es posible. Si esto no funciona, acuda a un médico. En el caso de golpes en el ojo, aplique compresas frías durante 15 minutos y de nuevo cada hora según sea necesario para reducir el dolor y la hinchazón. Si el golpe ha sido lo suficientemente fuerte como para provocar una decoloración, acuda a un médico. Podría haberse producido un daño interno. En el caso de cortes y pinchazos en el ojo, no haga nada en el ojo, sólo véndelo ligeramente y acuda a un médico de inmediato.

Las quemaduras químicas en los ojos pueden ser de leves a muy graves. Se debe disponer de agua fresca para irrigar los ojos en cualquier lugar donde se utilicen productos químicos. Si el ojo entra en contacto con cualquier producto químico, debe inundarse continuamente con agua durante al menos 15 minutos. No ponga nada más en el ojo. Acuda a un médico y lleve la etiqueta o el envase del producto químico en cuestión.

CONCLUSIÓN

Muchas actividades agrícolas conllevan el riesgo de lesiones oculares. Mover el grano, arreglar el equipo, manejar las trituradoras y manipular productos químicos son ejemplos de actividades que pueden provocar una lesión ocular si no se toman las precauciones adecuadas. Nunca dé por sentada su vista.