

La UPRL informa

¡Cuida de tus ojos en el trabajo!

¿Sabes cómo hacerlo?

Los ojos son una de las partes de nuestro cuerpo que más se resiente en el entorno laboral. ¿Sabes cómo puedes cuidar de ellos y prevenir lesiones?



Los ojos son una zona muy sensible de nuestro cuerpo a la que, en numerosas ocasiones, no prestamos suficiente atención y cuidado. Según los últimos datos del **Ministerio de Trabajo**, hasta el mes de agosto de 2018 se registraron un total de **11.175 lesiones en los ojos de trabajadores** durante su jornada laboral siendo, con mucha diferencia, la parte de la cabeza más afectada por los accidentes.

Principales riesgos y lesiones oculares. -

Algunas de las lesiones oculares más frecuentes en el ámbito laboral son las siguientes:

- **Rasguños en el ojo:** conocida como abrasión corneal, puede estar producida por un golpe o pinchazo en el ojo, o también como consecuencia de frotarlo en exceso cuando hay un cuerpo extraño como arena o polvo.
- **Quemadura química:** se produce como consecuencia de salpicaduras o pulverización accidental de sustancias en el ojo.

- **Lesiones producidas por objetos penetrantes o extraños dentro del ojo:** tales como metal o fragmentos filosos.
- **Fatiga visual:** son molestias que se producen en el ojo tras someterlo a un esfuerzo continuado como puede ser pasar muchas horas delante del ordenador.

Respecto a los riesgos a los que se enfrentan los trabajadores que desempeñan distintos tipos de trabajo, y en los que los ojos pueden resultar afectados, podemos destacar:

- 1. Riesgos térmicos por frío y calor:** en este sentido ya te hablamos de la necesidad de proteger la cabeza del **sol en el trabajo**.
- 2. Riesgos químicos:** por la acción de polvo, líquidos corrosivos o sustancias tóxicas.
- 3. Riesgos por radiaciones:** por la acción de trabajos industriales como la soldadura, radiación infrarroja - como por ejemplo en tareas con vidrio y/o metal fundido -, radiación ultravioleta - como por ejemplo en la utilización de luz negra en control de calidad y en lámparas germicidas-, o láser - como por ejemplo en la utilización lectores de códigos de barras, alineadores industriales y depilación.
- 4. Riesgos termo-mecánicos:** por salpicaduras de metal fundido.
- 5. Riesgos mecánicos:** por impactos de partículas proyectadas, astillas o perforaciones.

La UPRL informa



Consejos clave para el cuidado de los ojos en el trabajo. -

Trabajos en la oficina, a la intemperie, o en entornos industriales, casi todos los puestos cuentan con determinados riesgos cuyos efectos se pueden intentar prevenir siguiendo unas determinadas pautas:

1. Trabajadores de oficina con uso habitual de pantallas

Los trabajadores que pasan muchas horas frente a un ordenador u otro tipo de dispositivos deberán:

- Trabajar con la luz apropiada.
- Realizar pausas activas, lo que significa apartar la mirada durante 20 segundos cada 20 minutos.
- Parpadear con frecuencia para evitar la irritación de los ojos.

- Ajustar el brillo de la pantalla.
- Mantener una distancia mínima de 40 centímetros respecto al dispositivo, según marca la guía del R.D. 488/1997, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas al trabajo con equipos que incluyen pantallas de visualización.

2. Trabajadores a la intemperie

La exposición a agentes externos puede motivar la utilización de equipos de protección individual, que como su nombre indica, protegen al trabajador de posibles riesgos sobre su seguridad y salud. Podrán ser a través de gafas de protección, que solo aseguran los ojos, o pantallas de protección, cuando además de los ojos también protege parte o la totalidad de la cara u otras zonas de la cabeza. La elección de uno u otro vendrá determinada por el riesgo al que se enfrente el trabajador.

3. Trabajadores en entornos industriales

Los entornos industriales son los lugares más propensos a sufrir lesiones oculares. Un correcto cuidado de los ojos en el trabajo será fundamental para evitar accidentes y por ello también se hace necesario el uso de EPI, tanto de gafas de protección como de pantallas con filtros de protección ocular adecuados, sobre todo en trabajos de soldadura, de radiación con láser o con otro tipo de agentes agresivos para los ojos.

Fuente: Prevencionar.com

Quirón prevención