

CUIDA TUS OJOS

El problema de los daños en los ojos

Los ojos son muy sensibles y delicados. Algunos daños aparentemente menores pueden llegar a ser serios si no se tratan adecuadamente. Los daños en los ojos pueden ser muy dolorosos y necesitar meses para su cura.

La mayoría se pueden prevenir mediante el uso de equipos de protección individual allí donde la protección colectiva es insuficiente.

Tipos y porcentaje de daños en los ojos

Cada año, el 2% de los trabajadores tienen un accidente en el que resultan dañados los ojos. Solo 2 de cada 10 de estos accidentes requieren de baja laboral. No obstante, los ojos son la 3.ª parte del cuerpo más frecuentemente dañada en los accidentes de trabajo sin baja, y no debemos despreciar el riesgo potencial de que el daño sea importante.

Las lesiones más frecuentes en los ojos son las lesiones superficiales, producidas por:

- Piezas o partículas proyectadas: 34%.
- Golpes contra objetos duros, punzantes o cortantes. (ramas, estructuras, herramientas, etc.): 25%.
- Contacto con sustancias peligrosas (por ejemplo, úlceras o quemaduras por salpicaduras de productos químicos): 21%.

RECUERDA

¡**NO ACEPTES** los daños en los ojos como parte del trabajo!

¡Antes de empezar la tarea, **PIENSA EN LOS RIESGOS** que supone!

No lo fies todo a la experiencia
¡**PROTÉGETE FRENTE AL RIESGO!**

Si el **EPI** no es adecuado
¡**NO TE PROTEGE!**

¡Ante daños en los ojos,
acude **PRONTO A UN CENTRO SANITARIO DE UNIÓN DE MUTUAS!**



Plan de actividades Preventivas
Unión de Mutuas 2011

mira por tus ojos




UNIÓN DE MUTUAS
Mutua de Accidentes de Trabajo y Enfermedades
Profesionales de la Seguridad Social N.º 267


CORPORACIÓN mutua
Entidad mancomunada de M.A.T.E.P.S.S. n.º 68

¿En que actividades hay riesgo de daños en los ojos?

- Al usar herramientas o equipos que generan partículas o piezas proyectadas.
- Durante la soldadura, debido a radiaciones UV o partículas proyectadas.
- Al manejar productos peligrosos (pintura o disolventes, ácidos, sosa, cemento, etc.).
- Al transitar por lugares donde hay polvo o partículas suspendidas en el aire.
- Cuando hay trabajadores que generan riesgos cerca de donde estás o por donde pasas.
- Al realizar trabajos agrícolas, por golpes con ramas, presencia de polvo, etc.

¿Cuáles son las causas habituales de daños en los ojos?

- Falta de uso de equipos de protección individual (EPI) o uso de equipos inadecuados.
- Tránsito o presencia de personas junto a zonas con actividades de riesgo.
- Máquinas que producen partículas sin pantallas o cerramientos de protección suficientes.
- Sistemas de aspiración ineficaces.
- Rechazo de piezas.
- Realizar tareas o actividades ocasionales en las que se tiene poca experiencia.
- Subestimar los riesgos presentes.
- Actitudes inseguras por exceso de confianza.

¿Cómo prevenir y proteger frente a riesgos de daños en los ojos?

La empresa debe:

- Identificar y evaluar los riesgos presentes.
- Disponer los medios de protección colectiva.
- Determinar los EPI adecuados al riesgo, con certificado y marcado CE.
- Facilitarte los EPI y reemplazarlos si se estropean.
- Organizar adecuadamente el trabajo.
- Vigilar el uso correcto de los EPI.
- Facilitar sistemas de limpieza de ojos y formación sobre su uso.

Consejos para cuidar tus ojos



1 Crea un entorno seguro de trabajo

- Las herramientas deben tener los resguardos en su lugar y funcionar adecuadamente.
- Utiliza las herramientas para su uso previsto.
- Evita la presencia innecesaria de personas cerca de tu puesto de trabajo.

2 Ten especial atención si en tu puesto de trabajo hay alguno de estos riesgos

- Proyección de partículas (piezas o material particulado).
- Polvo en suspensión.
- Salpicaduras de productos químicos.
- Objetos con los que puedes golpear (ramas, salientes, poca visibilidad, etc.).
- Otros trabajadores que generen proyecciones, etc.

3 Ten en cuenta los medios de protección colectiva

- Conecta y regula los sistemas de aspiración.
- Asegúrate de que hay resguardos y/o pantallas en las máquinas y nunca los elimines.
- Coloca los sistemas de forma eficaz, teniendo en cuenta la dirección de las partículas.

4 Utiliza el equipo de protección individual (EPI) siempre que sea necesario

- El EPI debe ser adecuado al riesgo presente.
- Debes conocer la información del fabricante.
 - Frente a qué protege y frente a qué no.
 - Cómo se utiliza y cómo se mantiene.
- Asegúrate de que el EPI está en buen estado.
- Comprueba que el EPI se te ajusta adecuadamente y no se mueve.

5 Mantén buenas prácticas de trabajo

- Antes de quitarte el EPI: cepilla, agita o limpia el polvo de la cabeza y la parte superior del EPI.
- Nunca te frotes los ojos con las manos o con la ropa sucia.
- Limpia regularmente las gafas o pantallas.

6 Prepárate frente a lesiones oculares y necesidades para curas básicas

En caso de cuerpos extraños, heridas y quemaduras por productos cáusticos

- Nunca toques con las manos sucias, ni frotes, ni manipules el ojo ni tú mismo ni ningún compañero. Puedes agravar el problema.
- Limpia el ojo con agua abundante, manteniendo los párpados abiertos, durante al menos 10 a 20 minutos.
- En caso de quemaduras por cáusticos, evita siempre el uso de neutralizadores o cualquier otro producto químico mezclado con el agua.

En caso de contusión ocular

- Aplica compresas de agua fría o hielo.

En todos los casos

- No utilices ningún tipo de colirio que no sea prescrito por un facultativo.
- Si las molestias son importantes, tapa los dos ojos para prevenir lesiones más graves producidas por el movimiento del ojo sano y dirígete a un centro sanitario.

Si el riesgo lo requiere

- Ten un lavavojos o solución estéril a mano.