



Protege tu vista: Los 5 riesgos más comunes en el trabajo y cómo prevenirlos.

Introducción

Los accidentes laborales que afectan la visión son una preocupación significativa en diversos entornos de trabajo. Estas lesiones pueden variar desde irritaciones leves hasta daños permanentes que afectan la calidad de vida de los trabajadores.

Información puntual

A continuación, se detallan cinco temas clave relacionados con accidentes laborales que comprometen la salud visual

1. Lesiones oculares por partículas en suspensión

En muchos entornos laborales, especialmente en la construcción y la manufactura, los trabajadores están expuestos a partículas en suspensión como polvo, astillas de metal o madera. Estas partículas pueden causar desde irritaciones leves hasta lesiones graves en los ojos. El uso adecuado de protección ocular, como gafas de seguridad con protección lateral, es esencial para prevenir estas lesiones.

2. Exposición a sustancias químicas y quemaduras en los ojos

El contacto accidental con productos químicos, como ácidos o solventes, puede provocar quemaduras oculares severas. Es fundamental que los trabajadores utilicen equipos de protección personal adecuados y que las áreas de trabajo estén equipadas con estaciones de lavado ocular para una respuesta inmediata en caso de exposición.

3. Fatiga visual en trabajos de oficina y uso de pantallas digitales

El uso prolongado de computadoras y otros dispositivos digitales en entornos de oficina puede llevar a la fatiga visual, caracterizada por síntomas como sequedad ocular, visión borrosa y dolores de cabeza. Para mitigar estos efectos, se recomienda seguir la regla 20-20-20: cada 20 minutos, mirar algo a 20 pies (aproximadamente 6 metros) de distancia durante al menos 20 segundos. Además, ajustar la iluminación y el brillo de las pantallas puede ayudar a reducir la tensión ocular.

4. Impacto de la luz intensa o radiación en la visión

Trabajos que implican exposición a fuentes de luz intensa, como la soldadura, pueden causar lesiones oculares si no se utiliza la protección adecuada. La radiación ultravioleta y la luz intensa pueden dañar la córnea y otras estructuras oculares. Es crucial que los trabajadores utilicen equipos de protección ocular específicos para estas tareas, como caretas o gafas con filtros adecuados.

5. Accidentes por falta de protección ocular adecuada

La ausencia o el uso incorrecto de equipos de protección ocular es una de las principales causas de lesiones oculares en el trabajo. Los empleadores deben asegurarse de proporcionar el equipo adecuado y capacitar a los empleados en su uso correcto. Además, es importante fomentar una cultura de seguridad donde el uso de protección ocular sea una práctica estándar.

Cierre

La prevención de lesiones oculares en el lugar de trabajo requiere una combinación de medidas, incluyendo el uso adecuado de equipos de protección personal, la implementación de protocolos de seguridad y la educación continua de los empleados sobre los riesgos asociados y las prácticas preventivas. Al adoptar estas estrategias, se puede reducir significativamente la incidencia de accidentes laborales que afectan la visión, protegiendo así la salud y el bienestar de los trabajadores.

RECUERDA: "TU VISIÓN ES IRREMPLAZABLE."

ConSeguridad

Elaborado por el Ing. Cesar Arenas