

## Razones por las que Usted Debería usar Gafas de Seguridad con Protección UV



Protegen del sol—luz directa o luz reflejada.

Puede ver más fácilmente cuando hay luz intensa del sol.

Evita que el polvo, suciedad y polen entren a los ojos y causen irritación.

Previene que los ojos estén rojos y adoloridos al final del día.

Previene que los químicos y pesticidas salpiquen los ojos.

Protége los ojos de accidentes con herramientas y máquinas.

Previene que ramas y hojas entren en los ojos.

Previene enfermedades en los ojos tales como terijios



Servicios Legales para Trabajadores Agrícolas  
Farmworker Legal Services of New York, Inc.

1187 Culver Road  
Rochester, NY 14609

**1-800-724-7020**  
**585-325-3050**

Lo que debería saber acerca del ...

## CUIDADO CON SUS OJOS

Si usted es un trabajador agrícola sus ojos están en un riesgo mayor de sufrir daño. Polvo, basura, químicos, objetos extraños y material vegetal puede irritar sus ojos. Trabajando al sol y al viento también puede causar daño y problemas de salud a sus ojos



### ¡Conozca los síntomas!

Dificultad para ver/ cambios en la visión

Dolor de ojos

Cambios en el color de los ojos

Cambios en el tamaño de las pupilas

Crecimiento de alguna membrana dentro del ojo

### Causas

Polvo o suciedad

Objetos extraños

Químicos

Material de origen vegetal

Sol

Viento

### ¡Prevención!

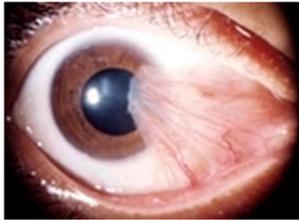
- **Use gafas protectoras con protección solar incluida**
- **Lávese las manos para prevenir que químicos, suciedad y germen entren a sus ojos. No se frote los ojos mientras está trabajando. Use guantes para prevenir que los químicos toquen sus manos.**
- **Use gorros, pañuelos o sombreros para proteger sus ojos.**
- **Sepa que es el índice de Rayos solares, mas comunmente conocido como UV (Rayos Ultravioleta)**

*Este material fue producido bajo la donación #SH20827SH0 de la Administración de Seguridad y Salud en el Trabajo, del Departamento de Trabajo de los EE.UU. No refleja necesariamente las perspectivas ni las políticas del Departamento de Trabajo de los EE.UU., ni la mención de nombres de industria, productos comerciales, u organizaciones implica aprobación por el Gobierno de los EE.UU.*

## Lo que debería saber acerca de ...

### las enfermedades de los ojos

Estas condiciones están relacionadas a una exposición prolongada a los rayos ultravioleta del sol (UV) y a irritaciones a causa de sequedad y polvosas condiciones.



**Terijio** es un tejido que crece en la esquina de los ojos. Puede ser pequeño o crecer al punto de que cubre la pupila y bloquea la visión. El terijio ocurre con más frecuencia en la parte interna del ojo, pero puede aparecer también en la parte externa.

**Pingüecula** es un crecimiento anormal del tejido blanco del ojo cerca de la córnea, es de color amarillo y se forma más frecuentemente en el lado que da a la nariz. No es un tumor ni es maligno pero es una alteración anormal del tejido que con el tiempo puede bloquear la córnea e impedir la visión. Está formado de grasa y proteína.

### Protegiendo sus ojos



Escoja lentes de sol que tengan protección del 99 al 100 contra los rayos ultravioleta tanto los A como los B (UVA) (UVB). Mire las etiquetas para detalles acerca del tipo de protección de los rayos ultravioletas.

Use lentes o gafas protectoras para prevenir heridas o lesiones en los ojos que provengan de objetos puntiagudos tales como ramas de árboles, pedazos de metal, rocas así como del polvo, suciedad y pesticidas.

Lave sus manos para evitar que químicos, suciedad y gérmenes entren en los ojos.

Use guantes para evitar que químicos, suciedad y gérmenes entren en contacto con sus manos cuando no sea posible lavarse las manos.

Use sombreros, o gorras para proteger los ojos de ramas de árboles y luz solar.

Use pañuelos o bandanas alrededor de la cabeza para evitar que el sudor entre en sus ojos.

## Lo que debería saber acerca de ...

### Primeros Auxilios para los Ojos

**Polvo o suciedad en los ojos:** Enjuague el ojo con agua limpia por cinco minutos. Si no obtiene mejoría entonces busque ayuda médica inmediatamente.

**Químicos en los ojos:** Enjuáguese los ojos con agua limpia por quince minutos. Entonces busque ayuda médica inmediatamente.

**Sensación de objetos extraños en los ojos:** Pudiera deberse a rasguños en la córnea debido al polvo u otras pequeñas partículas. Enjuague el ojo con bastante agua. Si la sensación persiste entonces busque atención médica inmediatamente.

**Corte en los párpados o en el globo del ojo:** Cúbralo inmediatamente con un pedazo de gasa o un pedazo de tela limpia. Vea a un doctor inmediatamente si el corte es profundo en cualquiera de los dos casos.

**Sangre en el ojo:** Una mancha de sangre en el ojo puede tener muchas causas. Lo mejor es ver a un doctor inmediatamente.

**Ojos amoratados:** Para un ojo con moretones alrededor, envuelva hielo o vegetales congelados en un pedazo de toalla limpia y colóquelo en el ojo por 15 minutos. Repita esto cada hora o cada dos horas por 48 horas en total.

**Algo me está picando el ojo (Objeto incrustado):** Cubra ambos ojos con un pedazo de tela abultado, cuidando de no poner ninguna presión sobre los ojos. Recuerde que no debe poner ninguna presión sobre el objeto que está metido en el ojo. Al cubrir ambos ojos lesionados se impide que el ojo se mueva y se cause más daño. Busque ayuda médica inmediatamente.

