

SALUD VISUAL



SABÍAS QUE...

Cada día ocurren aproximadamente 1,000 lesiones oculares en las áreas de trabajo de los Estados Unidos.

El Departamento de Estadísticas Laborales (Bureau of Labor Statistics - BLS) reporta que las lesiones oculares que ocurren en el lugar de trabajo tienen un costo de más de \$467 millones de dólares al año y el 90 % de estas lesiones podría prevenirse si los trabajadores tomaran las medidas de seguridad apropiadas.

¿QUÉ SON LESIONES OCULARES?

Cualquier daño al ojo causado por diferentes motivos.

¿CUALES SON ALGUNAS LESIONES OCULARES?

- Lesiones físicas
- Lesiones térmicas
- Lesiones químicas postizas

LA PROTECCIÓN ADECUADA PARA LOS OJOS

- Espejuelos de seguridad, mascarillas y máscaras de seguridad.
- Careta de soldador, máscaras con filtros especiales.
- El American National Standard Institute (ANSI) estableció los criterios para los espejuelos de seguridad y máscaras de seguridad en el 1994 y su sello de aprobación es Z87.2 ANSI que se refiere a la protección contra impactos.
- El estándar Z87.1 de ANSI se refiere a la protección general de ojos y cara incluyendo contra salpicaduras de productos químicos.

SIGNOS Y SÍNTOMAS DE LA CONJUNTIVITIS

- Enrojecimiento
- Inflamación
- Picor
- Visión Borrosa

MEDIDAS PREVENTIVAS PARA EL CUIDADO DE LOS OJOS

- Nunca apuntes tus ojos directamente hacia fuentes de luz intensa, como el sol.
- Cuida tu presión arterial y tus vasos sanguíneos.
- Ingiere cantidades adecuadas de vitamina A y carotenoides. Están en alimentos tales como zanahoria, huevos, pimientos rojos, entre otros.
- Trata de descansar unos minutos los ojos si has fijado la vista durante algunas horas.
- Realiza la prueba de agudeza visual al menos una vez al año.
- Visita al oftalmólogo o profesional de la salud.

Recuerde: Si queremos que nuestros ojos nos duren para toda la vida, lo mejor que podemos hacer es cuidarlos.