

Fatiga Visual y Seguridad Ocular

POR QUÉ ES IMPORTANTE

Aproximadamente 20.000 lesiones oculares ocurren en el trabajo cada año (BLS). OSHA estima que el 90% son prevenibles con protección adecuada. Además, la fatiga visual digital por uso prolongado de pantallas afecta al 50% de los trabajadores con computadora (AAO). Ya sea con pantallas, químicos, esmeriladoras o bajo el sol — sus ojos necesitan protección en cada turno.

20.000

Lesiones oculares laborales por año (BLS)

90%

De lesiones oculares son prevenibles con EPP (OSHA)

50%

De trabajadores con computadora reportan fatiga visual (AAO)

5 Reglas para Seguridad Ocular

Todo trabajador debe seguir estas reglas para proteger sus ojos:

- 1 USE PROTECCIÓN OCULAR — SIEMPRE**
Lentes de seguridad, gafas o caretas según la tarea. Los lentes con receta NO son lentes de seguridad.
- 2 ADAPTE LA PROTECCIÓN AL PELIGRO**
Esmerilado = gafas. Químicos = gafas antisalpicadura. Soldadura = lente con filtro. Pantallas = filtro azul.
- 3 SIGA LA REGLA 20-20-20 EN PANTALLAS**
Cada 20 minutos, mire algo a 6 metros por 20 segundos — reduce la fatiga visual digital.
- 4 LAVE LOS OJOS INMEDIATAMENTE**
Salpicadura química = lave con agua limpia 15-20 minutos. Sepa dónde está la estación lavaojos.
- 5 INSPECCIONE LA PROTECCIÓN ANTES DE USAR**
Lentes rayados, agrietados o picados reducen visibilidad — reemplace protección dañada.

Antes de Comenzar — Lista de Verificación

- ¿Usa la protección ocular correcta para esta tarea?
- ¿Sus lentes están sin rayaduras ni grietas?
- ¿Sabe dónde está la estación lavaojos?
- Si usa pantalla: ¿el monitor está a distancia y nivel de ojos?
- ¿Usa la regla 20-20-20 para descansos de pantalla?
- ¿Su área está bien iluminada?

Tipos de Peligros Oculares

Partículas Volantes: Esmerilado, taladrado, cincelado — lentes de seguridad con protectores laterales o gafas.

Salpicadura Química: Ácidos, solventes, limpiadores — gafas antisalpicadura. Lave 15-20 min si hay exposición.

Arco de Soldadura: Radiación UV e IR causan arco ocular — use lente con filtro según ANSI Z87.1.

Fatiga Visual Digital: Visión borrosa, dolor de cabeza, ojos secos — regla 20-20-20, iluminación adecuada, parpadee.

Exposición UV/Sol: Trabajadores al aire libre arriesgan cataratas — lentes de seguridad con bloqueo UV.

Polvo y Residuos: Viento, barrido, demolición envían partículas al aire — las gafas sellan alrededor de los ojos.

Errores Comunes que Cuestan la Vista

- ✗ Usar lentes regulares en vez de seguridad — los lentes regulares se quiebran al impacto
- ✗ Quitarse las gafas "solo un segundo" al esmerilar — una partícula es suficiente
- ✗ No saber dónde está la estación lavaojos — los segundos importan con químicos
- ✗ Ignorar descansos de pantalla — la fatiga visual se acumula y causa dolores crónicos

Consejos de Seguridad para Recordar

- ✓ Póngase la protección ANTES de iniciar — no después de la primera chispa
- ✓ Si un químico salpica sus ojos, lave 15-20 minutos con agua limpia — no pare antes
- ✓ Para pantallas: distancia de brazo, borde superior del monitor a nivel de ojos, reduzca brillo
- ✓ Reemplace lentes rayados o picados — lentes dañados reducen visibilidad y protección

Preguntas de Discusión para su Equipo

1. ¿Dónde está la estación lavaojos más cercana?
2. ¿Todos usan la protección ocular correcta para su tarea?
3. ¿Alguien ha experimentado fatiga visual? ¿Qué ayuda?
4. ¿Cuándo reemplazó sus lentes de seguridad por última vez?
5. ¿Qué haría si un químico salpica sus ojos ahora mismo?

FIRMA DE CHARLA DE SEGURIDAD

Fecha: _____

Supervisor: _____

Proyecto: _____

Ubicación: _____

Hoja de asistencia adjunta: [] Sí