



## Cómo evitar lesiones en los ojos

### Como evitar lesiones en los ojos

Las lesiones en los ojos son muy frecuentes. De hecho, cada año, más de un millón de personas sufren lesiones en los ojos en los Estados Unidos. Sin embargo, 9 de cada 10 de esas lesiones se podrían haber evitado, simplemente, con el uso de gafas protectoras.

A continuación, se explican diferentes maneras de proteger los ojos y cuidar la visión.

### Mantener la seguridad en el hogar

Aproximadamente la mitad (1 de cada 2) de las lesiones en los ojos ocurren en el hogar. Ocurren al realizar reparaciones, trabajar en el jardín, limpiar y cocinar. Casi todas estas lesiones se podrían haber evitado con el uso de gafas de seguridad.

**Cada familia debería tener, como mínimo, un par de gafas protectoras "aprobadas por el ANSI."** La aprobación del ANSI significa que las gafas cumplen con las pautas de seguridad del Institute Nacional Estadounidense de Estandares (ANSI, por sus siglas en inglés). Las gafas protectoras incluyen lentes y mascarás faciales. También incluyen anteojos marcados como "ANSI 287.1."

- Los siguientes son algunos consejos que se deben recordar para mantener la seguridad de los ojos en el hogar.
- Algunos productos comunes de limpieza para el hogar, como los blanqueadores, el amoníaco y los aerosoles son peligrosos para los ojos. Siempre use gafas de seguridad cuando utilice



productos de limpieza. Las gafas ayudan a proteger los ojos de los peligros de salpicaduras y aerosoles.

- Antes de usar un producto, asegúrese siempre de que la boquilla del envase de aerosol apunte en dirección opuesta a usted.
- Coloque una cubierta protectora sobre las sartenes. Esto ayuda a proteger los ojos de las salpicaduras de aceite o grasa caliente al cocinar.
- Use gafas de seguridad al utilizar cortadoras de césped, podadoras o herramientas de jardín similares. Antes de cortar el césped, retire ramas y piedras del suelo para evitar que salgan disparadas de la podadora de césped.
- Asegúrese de que no haya niños en las cercanías cuando corta el césped. Manténgalos en un lugar seguro para que no sufran lesiones en los ojos.

- Tenga cuidado con las ramas bajas que cuelgan de los árboles al realizar tareas en el jardín o disfrutar de actividades al aire libre.
- Al trabajar en proyectos o reparaciones en el hogar, siempre use gafas que cubran los ojos completamente. Las chispas, el polvo y los fragmentos que salen despedidos provocan muchas lesiones en los ojos si no se encuentran protegidos.

### Los problemas automovilísticos podrían terminar en problemas oculares

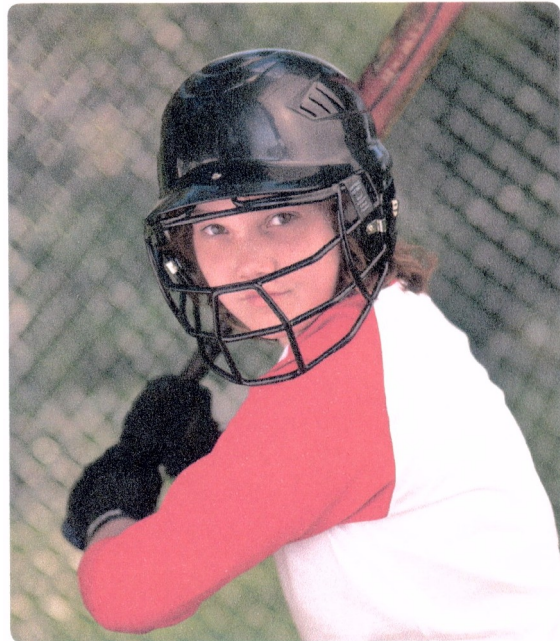
Al trabajar en un automóvil, los ojos están en riesgo de sufrir lesiones. Los químicos potentes, como el ácido de las baterías, son peligrosos para los ojos. Las chispas y el humo pueden encenderse o explotar.

- No fume ni utilice un encendedor o fósforos cuando abra el capó del automóvil. Si necesita ver debajo del capó, utilice una linterna.
- Use gafas protectoras cuando trabaje con metal, por ejemplo al realizar reparaciones en la carrocería del automóvil.
- Nunca arranque un automóvil con cables si este tiene una batería rota o con una fuga. La batería podría explotar y despedir ácido y trozos de material que podrían ingresar en los ojos.

### Seguridad en los deportes

Siempre protéjase los ojos cuando practica deportes. Esto es especialmente importante en deportes para los que se necesita una pelota u otro elemento que puede golpear los ojos. Entre ellos se incluyen:

- Beisbol
- Baloncesto
- Fútbol americano
- Hockey
- Lacrosse
- Fútbol soccer
- Tenis y otros deportes que se juegan con raquetas



Debe usar protección ocular al hacer deportes

Consulte con su oftalmólogo para conocer que tipos de gafas protectoras para deportes necesita. Si usa anteojos recetados, deben tener marcos irrompibles y lentes de seguridad hechas de policarbonato.

El boxeo y las artes marciales de contacto complete lo exponen a un alto riesgo de lesiones graves que podían producir ceguera. No existe una protección satisfactoria para los ojos que se pueda utilizar para practicar boxeo (aunque los guantes sin pulgar pueden resultar útiles).

Los juegos y juguetes de niños pueden ser peligrosos para las ojos. Trate de no comprar juguetes o juegos con dardos, perdigones u otras piezas voladoras. Tenga en cuenta la edad del niño y cómo bien pueden protegerse los ojos.

### Celebraciones seguras

Toda la diversión de una celebración puede acabar si se lesiona un ojo. Los siguientes son algunos consejos para tener en cuenta:

- Los fuegos artificiales pueden ser peligrosos para todas las edades. Solo asista a espectáculos de fuegos artificiales a cargo de profesionales.
- Nunca permita que los niños enciendan fuegos artificiales ni que estén cerca de quien lo hace.
- El corcho de una botella de champana puede volar a 50 millas por hora cuando sale de la botella. Esa velocidad es suficiente como para romper un vidrio y demasiado rápida como para esquivar el corcho a tiempo.
- Como abrir una botella de champana de manera segura:
  - Apunte con la botella a un ángulo alejado de uno mismo y de los demás.
  - Mantenga presionado el corcho con la palma de la mano mientras retira el recubrimiento de alambre.
  - Envuelva la botella en una toalla completamente alrededor del corcho mientras gira la base lentamente para abrirla.

### Tratamiento inmediato de las lesiones en los ojos

Si usted o alguna otra persona sufren una lesión ocular, deben recibir atención médica de inmediato. Recibir un tratamiento rápido y adecuado puede ayudar a reducir el daño o, tal vez, incluso evitar la pérdida de la visión.

Existen algunos pasos que puede seguir inmediatamente después de una lesión en el ojo que pueden servir de ayuda.

- Si se le mete una partícula o un objeto muy pequeño en el ojo, no lo frote. Por el contrario, mientras sostiene cuidadosamente las pestañas, levante el párpado superior y colóquelo sobre el párpado inferior. Esto permite que las pestañas inferiores quiten el objeto o la partícula. Luego parpadee un poco. Si esto no ayuda, mantenga el ojo cerrado y reciba atención médica.
- Si se corta en el ojo o en el párpado, reciba atención médica de inmediato. No frote ni enjuague su ojo, ni aplique presión en él. Si puede, pegue con cinta un vaso de papel sobre el ojo para evitar que lo toque algo.



Intente no toser, estornudar, agacharse ni levantar ning(m objeto mientras espera recibir atención médica.

- Si recibe un golpe en el ojo, coloque hielo o una compresa fría sobre el. Esto ayuda a reducir el dolor y la hinchazón. Consulte inmediatamente con un médico si tiene el ojo negro o la visión borrosa, ya que estos pueden ser signos de daños oculares.
- Si el ojo entra en contacto con una sustancia química, enjuague el ojo de inmediato con agua tibia. Utilice los dedos para mantener el ojo abierto. A continuación, se explica cómo enjuagar el ojo:
  - Deje la cabeza debajo de un grifo o una ducha, o viértase agua suavemente desde un recipiente. Enjuague el ojo con agua durante, al menos, 15 minutos.
  - "Haga girar" el ojo (como si mirara alrededor) mientras lo enjuaga con agua. Esto ayuda a eliminar la sustancia química.
  - Reciba atención médica de inmediato. Aun pueden quedar restos de la sustancia química en el ojo, incluso aunque piense que logró eliminar todo.

### Resumen

Las lesiones en los ojos son frecuentes. Aproximadamente la mitad de todas las lesiones en los ojos ocurren en el hogar. Aproximadamente 9 de cada 10 lesiones en los ojos se podrían haber evitado, simplemente, con el uso de gafas protectoras. Existen diferentes tipos de gafas de seguridad, mascarás y lentes diseñados para todo tipo de usos.

Siga los consejos para mantener la seguridad de los ojos en el hogar, en los deportes y en las celebraciones. Y, si sufre una lesión en el ojo, reciba atención médica de inmediato. Un tratamiento rápido y correcto puede salvar su **visión**.

Si usted tiene preguntas sobre sus ojos o su visión, hable con su oftalmólogo. El o ella tiene el compromiso de proteger su visión.

Infórmese más sobre la salud ocular en OjosSanos-una publicación de la Academia Americana de Oftalmología- en [aao.org/salud-ocular](http://aao.org/salud-ocular).

CORTESIA DE: