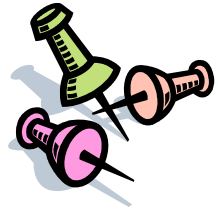




Safety Note

UNIVERSITY OF CALIFORNIA
AGRICULTURE AND NATURAL RESOURCES
ENVIRONMENTAL HEALTH AND SAFETY



Nota de Seguridad #23

PROTECCIÓN PARA LOS OJOS CONTRA LA RADIACIÓN ULTRAVIOLETA



Los datos de un estudio en 1988 de los institutos nacionales para la seguridad y sanidad ocupacional (NIOSH) indican que aproximadamente 650.000 lesiones ocupacionales a los ojos ocurren por año. La mayoría de las lesiones a los ojos pueden ser evitadas usando protección a los ojos. Esta nota de la seguridad discute la protección a los ojos contra los daños de la sobre-exposición a la radiación ultravioleta (UV).

Radiación UV

- El espectro amplio de la radiación solar: es decir, energía y luz transmitida por el sol, abarca la radiación dentro de longitudes de la onda UV.
- La radiación UV tiene longitudes de onda relativamente cortas (100-400 nanómetros [nms]) y no es visible al ojo humano. Nota: el grueso de un pelo humano es cerca de 80.000 nms.
- La porción UV de radiación solar incluye UVA, UVB y longitudes de onda UVC.
- UVC y parte de la radiación de UVB son absorbidos por la atmósfera superior de la tierra.
- La sobre-exposición a UVA y lo que queda de la radiación UVB puede causar daño a los ojos.

Daño a los ojos atribuidos a la radiación UV

1. Quemaduras - una quemadura dolorosa a la superficie del ojo que puede ocurrir repentinamente y durar temporalmente. También llamada ceguera de la nieve. Clavando la mirada directamente al sol puede dejar una cicatriz permanentemente la retina en la parte detrás del ojo.
2. Cataratas – los lentes de los ojos se nublan por la sobre-exposición de largo plazo a la radiación UV.
3. Pterigion (pronunciado “te-ri-gion”) - Una lesión benigna en la superficie del ojo debido a la exposición de radiación UV crónica. Puede requerir cirugía.
4. Degeneración macular - daño al área de la visión central debido a la exposición de radiación UV acumulativa. Esto ocurre con edad y es la causa mayor de ceguera en gente de mas de 50 años.
5. Cáncer – ocurre en los párpados y la piel alrededor de los ojos.

Protección para sus ojos contra la radiación UV

- Trabajando afuera expone a empleados a la radiación UV a niveles 20 más veces que los que trabajan dentro.
- La exposición a la radiación UV aumenta acerca de 10% con cada aumento de 3.000 pies de altitud.
- Usando lentes para el sol o gafas de protección la radiación UV reduce el riesgo para el daño a los ojos.
- Para prevenir eficazmente el daño a los ojos, los lentes para el sol o gafas deben filtrar 99 - 100% de la radiación de UVA y UVB.
- La exposición durante la niñez a la radiación UV puede causar más daño a los ojos que durante adultez.
- Químicas fotosensibles aumentan la sensibilidad de ojos a la luz del sol. Consulte a su doctor sobre efectos potenciales a la luz del sol si usted está tomando medicinas para soriasis, antibióticos tales como tetraciclina, doxiciclina o medicinas con sulfa.
- La exposición de radiación UV también ocurre durante días nublados.

