

Protección para los Ojos

Unos 10 minutos para presentarla

Casi todas las lesiones de ojo pasan sin lentes o con los lentes equivocados, y la mayoría se puede evitar por completo.

Los ojos se lesionan miles de veces al día en el trabajo en este país, y la gran mayoría pasa sin protección puesta o con la protección equivocada para la tarea.

LENTES NO ES IGUAL A GOGGLES NI A CARETA

- Lentes de seguridad con protectores laterales son el mínimo. Detienen lo que viene de frente y de un lado.
- Goggles sellan alrededor del ojo. Es lo que se necesita para polvo, astillas finas y cualquier salpicadura de químico. Unos lentes de seguridad no detienen un líquido que va hacia arriba.
- Careta facial protege la cara — pero siempre encima de lentes o goggles, nunca sola. La careta se levanta y rebota; lo que pasa por debajo llega al ojo.
- Todo debe estar marcado Z87 o Z87+ para impacto. Unos lentes de sol de la tienda no son protección.

CUÁNDO PASA

- Esmerilar, cortar, cincelar, martillar y clavar — todo lo que manda fragmentos.
- Trabajar arriba de la cabeza, donde el polvo y el óxido caen directo al ojo.
- Aire comprimido, sopletes, y limpiar con aire — que además está prohibido arriba de 30 psi.
- Químicos, sobre todo los que van hacia arriba: concreto fresco, cal, limpiadores y ácidos.
- Soldadura — lente del tono correcto, y los ayudantes también, porque el destello quema aunque uno no esté soldando.
- Sol y viento todo el día también dañan.

LO QUE LA GENTE HACE MAL

- Se los levanta "un segundito". Ese segundo es cuando llega la esquirla.
- Lentes rayados. Cuando ya no se ve bien, uno se los quita. Cámbielos.
- Lentes empañados. El empañamiento es la razón número uno por la que la gente se los quita — pida lentes antiempañantes y va a resolver más que un regaño.
- Lentes prestados o sucios. Cada quien los suyos, limpios.

SI ALGO ENTRA AL OJO

- No se talle. Tallarse es como una partícula raya la córnea.
- Enjuague con la estación lavaojos, quince minutos, sosteniendo el párpado abierto con los dedos y moviendo el ojo. 1910.151(c) exige lavaojos donde haya corrosivos.
- Si algo quedó clavado, no lo saque. Cúbralo sin presionar y vaya al hospital.
- Concreto o cal en el ojo es una emergencia — es alcalino y sigue quemando. Quince minutos de enjuague y al médico.
- Destello de soldadura aparece horas después: sensación de arena, dolor, luz insoportable. Al médico.

PREGUNTE A LA CUADRILLA

- ¿Qué vamos a hacer hoy que mande fragmentos o salpique?
- ¿Alguien anda con lentes rayados o que se le empañan todo el tiempo?
- ¿Dónde está el lavaojos más cercano y cuánto se hace caminando?

29 CFR 1926.102 · 29 CFR 1910.133

Esta es una charla de seguridad, no un curso. Es información general de concientización sobre un solo tema — no es específica de su sitio, no es una evaluación de peligros, y no sustituye la evaluación de su lugar de trabajo por una persona competente, sus programas escritos ni las instrucciones del fabricante. Por sí sola no cumple ningún requisito de capacitación de OSHA. Las normas cambian; verifique contra la norma vigente. Quien la presente es responsable de decidir que sea adecuada y suficiente para el trabajo. Cuando una charla trata primeros auxilios, reanimación o salud mental, es información general de seguridad, no consejo médico, no sustituye la atención médica profesional ni la capacitación certificada en respuesta a emergencias, y no otorga ninguna certificación — en una emergencia, llame al 911. Libre de imprimir y usar, tal cual, sin garantía de ningún tipo. Migna Safety Solutions · training.mignasafetysolutions.com

v2026-09-08 · <https://training.mignasafetysolutions.com/toolbox-talks/proteccion-para-los-ojos>

REGISTRO DE ASISTENCIA

Protección para los Ojos

Unos 10 minutos para presentarla · 29 CFR 1926.102 · 29 CFR 1910.133

Fecha

Obra / sitio

Presentada por

Empresa

#	Nombre en letra de molde	Firma	Fecha
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			

Presenté esta charla y determiné que era adecuada para esta cuadrilla y este trabajo.

Formato proporcionado por Migna Safety Solutions · v2026-09-08 · <https://training.mignasafetysolutions.com/toolbox-talks/proteccion-para-los-ojos>

Conserve esta hoja con sus registros de capacitación. Migna Safety Solutions proporciona este formato en blanco — no presentamos esta sesión, no estuvimos presentes, y no hacemos ninguna declaración sobre lo que se dijo ni sobre quién asistió. Una charla de seguridad es información general de concientización sobre un solo tema y por sí sola no cumple ningún requisito de capacitación de OSHA. El empleador sigue siendo responsable de la evaluación de peligros específica del sitio y de la capacitación que sus trabajadores deben recibir. Cuando una charla trata primeros auxilios, reanimación o salud mental, es información general de seguridad, no consejo médico, y no otorga ninguna certificación — en una emergencia, llame al 911. Libre de imprimir y usar, tal cual, sin garantía de ningún tipo. training.mignasafetysolutions.com