CrewSigned

Charla de seguridad sobre la protección de los ojos

Lectura en voz alta de 5 minutos · Última revisión 24 de noviembre de 2026

Solo tienes un par de ojos. Cada día, unos dos mil trabajadores en este país se lastiman los ojos en el trabajo tan feo que necesitan atención médica, y los expertos en seguridad dicen que la protección correcta podría evitar la mayoría de esas lesiones o hacerlas menos graves. Hoy vamos a hablar de cómo asegurarnos de que no sea uno de nosotros.

Los ojos se lastiman de varias formas. Partículas que salen volando al cortar, esmerilar, taladrar, picar, clavar y barrer. Polvo que se mete en los ojos un día con viento. Salpicaduras de limpiadores, concreto, solventes y combustible. Luz fuerte y calor al soldar y cortar. Y golpes con una rama, un alambre o una herramienta que se resbala.

La mayoría de las lesiones le pasan a gente que no traía protección para los ojos, o que traía la equivocada. Los lentes normales y los lentes de sol no son lentes de seguridad. Los lentes de seguridad de verdad tienen la marca Z87 en el armazón y están hechos para aguantar un golpe. Si usas lentes graduados, consigue lentes de seguridad graduados o usa goggles que te queden encima de los tuyos.

Usa la protección que va con el peligro. Los lentes de seguridad con protección a los lados son lo mínimo para la mayoría del trabajo en la obra. Cuando hay mucho polvo o peligro de salpicadura, usa goggles que sellen alrededor de los ojos. Cuando esmerilas, usas una sierra de corte o manejas químicos, agrega una careta, pero siempre encima de los lentes o goggles, nunca sola. Para soldar y trabajar con soplete se necesita el lente con el tono correcto.

Úsala todo el tiempo. Muchas lesiones pasan cuando la gente se sube los lentes un segundo para ver mejor, o se los quita justo después de cortar mientras todavía hay polvo en el aire. Mantén limpios los lentes, y cámbialos cuando estén rayados para que no te den ganas de quitártelos. Límpiate el polvo de la cara y el pelo antes de quitarte la protección.

Sepan dónde está el lavaojos. Si te cae un químico en el ojo, lávalo de inmediato con agua limpia por lo menos quince minutos, con los párpados abiertos. Luego busca atención médica. Si se te mete una partícula, no te talles. No trates de sacar nada que esté encajado en el ojo. Tápalo con cuidado y busca atención médica.

Los lentes de seguridad son baratos. Tu vista no.

Preguntas para el equipo

1. ¿Qué tareas de este trabajo piden goggles o careta y no solo lentes de seguridad?
2. ¿Dónde está el lavaojos más cerca, y funciona?
3. ¿Qué harías en los primeros diez segundos si a un compañero le salpica un químico en el ojo?

Norma de OSHA

29 CFR 1910.133, Eye and face protection
https://www.osha.gov/laws-regs/regulations/standardnumber/1910/1910.133

FUENTES

OSHA Safety and Health Topics, Eye and Face Protection: https://www.osha.gov/eye-face-protection
NIOSH, Eye Safety for Workers: https://www.cdc.gov/niosh/ppe/eye-safety/
Personal Protective Equipment (OSHA 3151): https://www.osha.gov/sites/default/files/publications/OSHA3151.pdf

Esta charla no reemplaza la capacitación que exige una norma de OSHA. Los textos se basan en publicaciones de OSHA y NIOSH,

reescritas en lenguaje sencillo.

Hoja de asistencia a la charla de seguridad

TEMA

Charla de seguridad sobre la protección de los ojos

EMPRESA

OBRA / SITIO

FECHA

HORA

PRESENTADOR

#	Nombre en letra de molde	Firma	Empresa / oficio
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			

Sin papel: dé esta charla y recoja firmas en el teléfono en crewsigned.com