



Centro de Seguridad Infantil de Doernbecher

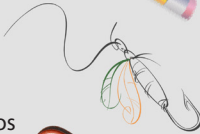
Educación del Cuidado de los Ojos

Cada año, un millón de personas se lesionan los ojos. El 90% de estas lesiones pudieron ser evitadas con el uso de protección adecuada y tomando las siguientes precauciones.

En casa

La mitad de todas las lesiones de los ojos suceden en casa.

- Tenga mucho cuidado con los objetos que pueden ser peligrosos tal como las tijeras, los tenedores, los cuchillos y lápices. Tome en cuenta que aún los objetos caseros como los clips de papel, las perchas, los elásticos de goma, los anzuelos y las cuerdas elásticas pueden causar lesiones graves de los ojos. Mantenga estas cosas fuera del alcance de los bebés y de los niños pequeños, y a los niños mayores enséñeles a usar estas cosas cuidadosamente.
- Lávese las manos después de usar algún químico casero, mantenga estos químicos fuera del alcance de los niños y/o bajo llave. Eduque a los niños a que nunca tiren o arrojen líquidos en la cara de nadie.
- Quite todos los muebles con orillas afiladas o cubra tales orillas peligrosas con algún tipo de almohadilla.
- Mantenga a los niños lejos de las podadoras de césped porque la basura puede ser expulsada hacia sus ojos. Quite las piedras y ramas antes de podar el césped.
- Mantenga a los niños lejos de la madera para fogatas.
- Motive a los niños usen anteojos de sol con protección para los rayos UV sunglasses.



Los juguetes

Los juguetes y el equipo de recreo casero causa más de 11,000 lesiones a los ojos infantiles cada año.

- Considere la edad de la criatura y su nivel de responsabilidad cuando escoja sus juguetes y juegos.
- Siempre supervíselos cuando hagan actividades con objetos puntiagudos.
- Evite juguetes proyectiles tal como los dardos, pistola o rifles de aire, arco y flecha, resorteras y ondas.



Deportes

El departamento de emergencias trata a 40,000 víctimas de lesiones de los ojos a consecuencia de deportes por año.

- Exija que los niños usen equipo adecuado para la protección de los ojos y enséñeles dando el ejemplo usando equipo para la protección de los ojos.
- Siempre debe usar anteojos de protección cuando practique algún deporte de raqueta tal como tenis, squash, y racquetball.
- Deben usar cascos de protección y protección para la cara cuando practique deportes como jockey y cuando monte vehículos para todo terreno.
- Baseball es el deporte que causa la mayor cantidad de lesiones de los ojos de los niños. Incentive a los niños a que usen cascos para batear y considere el uso de equipo para proteger los ojos.
- Boxeo y artes marciales de contacto complete prestan un riesgo extremadamente elevado de que se tenga una lesión grave de los ojos incluso una lesión que cause ceguera.



Computadoras

Cuando se usa la computadora o se juegan juegos de video por tiempo prolongado el ver la pantalla por tanto tiempo cansa la vista.

- Los síntomas de cansancio de los ojos incluyen ojos rojos, lacrimosos, dificultad para enfocar la vista, espasmos musculares y dolor de cabeza.
- Para evitar cansancio de la vista, recuérdle a los niños que no se sienten muy cerca de la pantalla de la televisión o de la computadora, y que descansen la vista con regularidad..

**Doernbecher Children's Safety Center
(503) 418-5666 – safety@ohsu.edu
www.ohsu.edu/childsafety**

Fuentes de consulta

Casey Eye Institute at OHSU - www.ohsucasey.com
The Foundation of the American Academy of Ophthalmology
www.eyecareamerica.org