



# Centro de Seguridad Infantil de Doernbecher

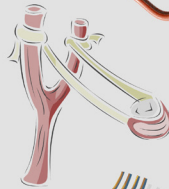
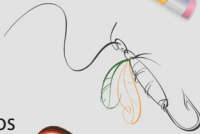
## Educación del Cuidado de los Ojos

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](mailto:safety@ohsu.edu)  
[www.ohsu.edu/childsafety](http://www.ohsu.edu/childsafety)**

### Fuentes de consulta

Casey Eye Institute at OHSU - [www.ohsucasey.com](http://www.ohsucasey.com)  
The Foundation of the American Academy of Ophthalmology  
[www.eyecareamerica.org](http://www.eyecareamerica.org)