

HEALTH TIPS

Consejos de Salud

Watch out! Your Eyes Can Get Injured While at Work

!Cuídense! Sus Ojos se Pueden Lastimar Mientras Trabaja

Muchas personas pasan mucho tiempo trabajando afuera y algunas veces no piensan sobre cómo algunas cosas que están a su alrededor les pueden afectar sus ojos. Vamos a ver cuáles son algunas de esas cosas.

Many people spend a lot of time working outdoors and sometimes do not think about how some things that are around them can affect their eyes. Let's take a look at what some of those things are.

Cuando esté pizcando frutas y vegetales, o cortando espinas, estacas, viñas y arbustos, tiene que tener cuidado que las cosas no vuelen al rededor y le raspen sus ojos.

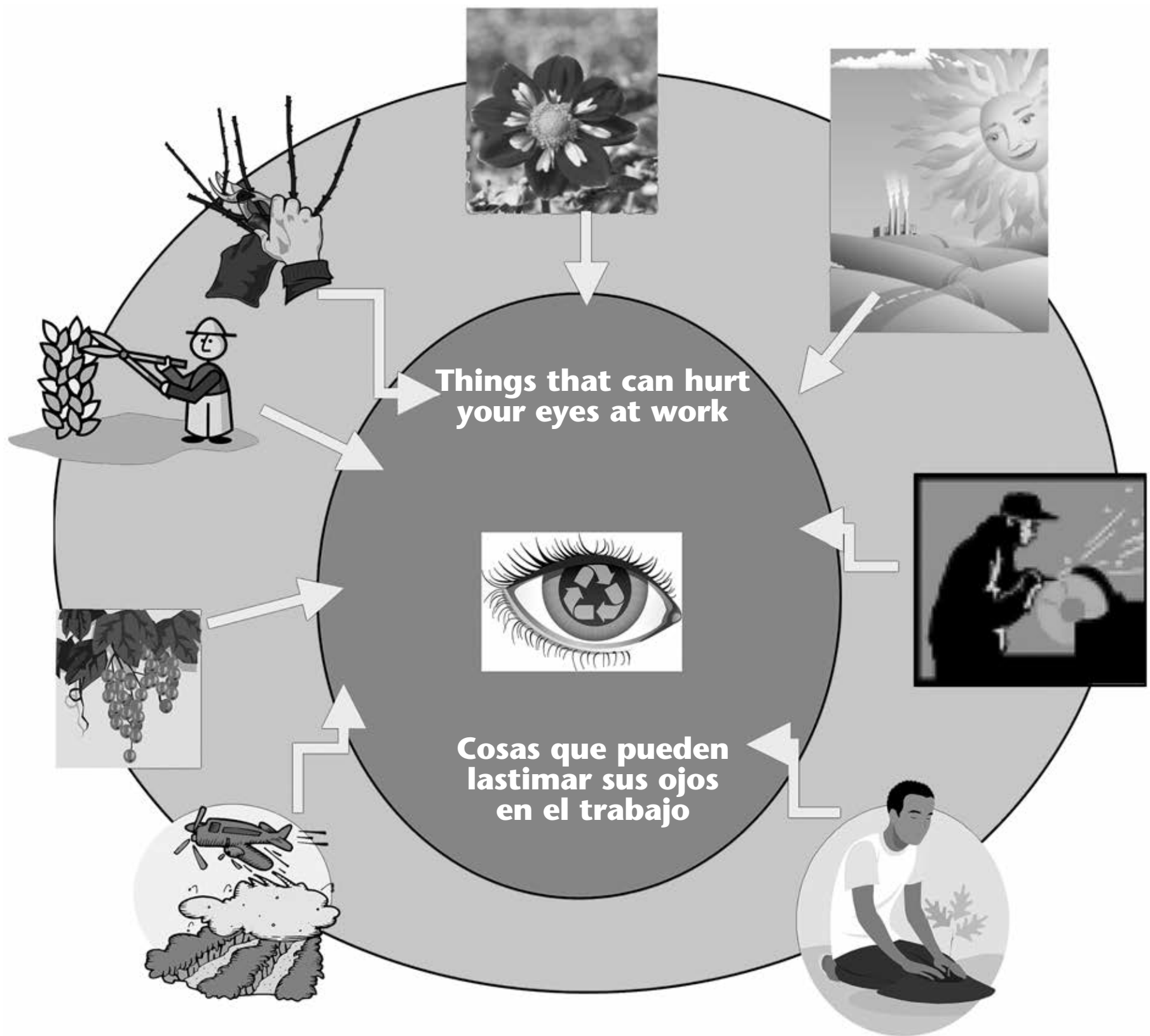
When picking fruits and vegetables, or trimming thorns, stalks, vines and bushes, you have to be careful that things don't fly around and scratch you in the eyes.

Cosas en el aire como la contaminación, el polen en las plantas, el humo de los tractores y carros pueden hacer que le dé alergia en los ojos. Estas alergias pueden hacer que sus ojos lloren mucho, se pongan rojos y que le piquen.

Things in the air like pollution, pollen on the plants and fumes from tractors and cars can cause you to get eye allergies. These allergies can make your eyes tear a lot, become red, and itchy.

El sol puede irritar sus ojos y los puede hacer muy sensibles. Con el tiempo, el sol puede crear algunas enfermedades en los ojos como las cataratas.

The sun can irritate your eyes and can make them very sensitive. Over time, the sun can cause you to get different kinds of diseases in the eyes, like cataracts.



Cuando usted está preparando o aplicando pesticidas, éstos le pueden caer en sus ojos e irritarlos.

When you are preparing or applying pesticides they can get into your eyes and irritate them.

Cosas como la tierra y el polvo pueden meterse en sus ojos y hacer que se irriten.

Things like soil and dust can get into your eyes and cause them to be irritated.

Cuando está afilando cosas como machetes o tijeras, le pueden caer pedazos de metal en los ojos y lastimarlos.

When you are sharpening equipment like machetes and scissors, you can get pieces of metal into your eyes.

Las lesiones en los ojos pueden pasar en cualquier momento bien esté haciendo trabajo de campo, arreglando su casa o carro. Por esta razón, usted debe protegerse todo el tiempo. ¡Vale la pena! Siga leyendo y aprenda más sobre cómo prevenir las lesiones en los ojos.

Eye injuries can happen at any moment whether you are doing farm work, fixing your house or a car. For this reason you have to protect yourself at all times. It is worth it! Keep reading and learn more about how to prevent eye injuries.

A Man Loses His Eye While Trimming An Orange Tree

Un Hombre Pierde su Ojo mientras Cortaba un Árbol de Naranja

Es viernes en la tarde y Santiago y Luis están trabajando podando árboles de naranjas...

Santiago: Oiga Luis ¿por qué no usa sus lentes de seguridad? Usted sabe lo peligroso que es este trabajo.

Luis: Lo sé Santiago, pero son muy incómodos y no me gustan como se me ven cuando los uso. Además, cuando empiezo a sudar, se empañan y algunas veces se me caen.

Santiago: Entiendo lo que está diciendo, pero esas no son buenas razones para poner sus ojos en peligro.

Luis: No se preocupe. Yo sé cómo hacer mi trabajo. Nada va a pasar, ¿ok?

Santiago: Ok, ¡solo estoy tratando de ayudar!

Unas horas más tarde, Santiago escuchó a Luis gritando. Él necesitaba ayuda. Santiago corrió y encontró a Luis con su ojo cubierto de sangre. Luis se puyó el ojo con las tijeras que estaba usando. Santiago le dijo a su supervisor lo que pasaba y su supervisor llevó a Luis al hospital. El doctor no pudo salvarle el ojo a Luis. Desafortunadamente, la cortada en su ojo fue muy severa. Para Luis, ha sido difícil perder su ojo. Ahora, él usa gafas de protección todo el tiempo para proteger el único ojo que le queda. Hoy, Luis se asegura de que su familia y sus amigos sepan por qué es importante proteger los ojos.

It is Friday afternoon and Santiago and Luis are trimming orange trees...

Santiago: Hey Luis, why don't you use your safety glasses? You know how dangerous this work is.

Luis: I know Santiago, but they are very uncomfortable and I do not like the way I look when I wear them. Also, when I start sweating they become foggy and sometimes they fall off.

Santiago: I understand what you are saying, but those are not good reasons for you to put your eyes in danger.

Luis: Don't worry. I know how to do my job. Nothing is going to happen, ok?

Santiago: Ok, I'm just trying to help!

A few hours later, Santiago heard Luis screaming. He needed help. Santiago ran and found Luis with his eye covered with blood. Luis poked his eye with the scissors he was using. Santiago let his supervisor know what was going on and his supervisor took Luis to the hospital. The doctor was not able to save Luis' eye. Unfortunately, the cut in his eye was very serious. Losing an eye has been very hard for Luis. Now, he uses goggles all the time to protect the only eye he has left. Today, Luis makes sure he lets his family and friends know why it is important to protect the eyes.

¿Cómo se hubiera podido prevenir este accidente? / How could this accident have been prevented?

Usted debería usar lentes de seguridad. Escoja los mejores dependiendo del trabajo que usted haga. Por ejemplo:

1. **Lentes de seguridad.** Use estos lentes cuando sus ojos puedan estar en peligro en el trabajo. Los lentes deben ajustarse bien a la cara y tener barreras para proteger las cejas y los lados de los ojos.
2. **Las gafas de seguridad (goggles)** ofrecen más protección que los lentes de seguridad por el frente y por los lados de los ojos. Estas gafas pueden proteger sus ojos contra la mayoría de las cosas (como pedacitos de ramas, metal u otros materiales) que puedan volar. Usted los puede usar por encima de los lentes regulares.
3. **Las gafas de seguridad (goggles) para salpicaduras.** Estas gafas vienen con rejillas cubiertas. Este tipo de gafas de seguridad pueden proteger sus ojos contra las salpicaduras de químicos. Pero, si usted manipula químicos peligrosos, entonces use las gafas de seguridad que no tienen rejillas de ventilación.
4. **Caretas de protección.** Estas caretas también le da protección contra las salpicaduras de los químicos. Usted también debería de usarla sobre otros protectores. La careta de protección no le protege contra cosas que puedan golpear sus ojos muy fuerte.
5. **Las gafas de seguridad (goggles) de protección para cortar o picar cosas.** Estas gafas dan la mejor protección contra cosas que puedan golpear muy fuerte sus ojos. También se recomienda usarlos en actividades donde hay mucho polvo.
6. Los **lentes de sol** dan protección si usted trabaja muchas horas afuera. Use lentes de seguridad, gafas de seguridad y la careta de protección con cristales tinturados.



You should use safety glasses. Choose the best ones depending on the type of work you do. For example:

1. **Safety glasses.** Use these glasses when your eyes may be in danger at work. They should fit close to your face and have guards to protect your eyebrows and the sides of your eyes.
2. **Goggles** offer more protection than safety glasses to the front and the side of your eyes. They can protect your eyes against most things (like pieces of branches, metal, or other material) that can fly. You can wear them over regular glasses.
3. **Splash goggles.** These goggles come with covered vents. These types of goggles can protect your eyes from chemical splashes. But if you handle dangerous chemicals, then wear goggles with no vents.
4. **Face Shield.** This also gives you protection against a chemical splash. You should also wear it over other protectors. Face shields do not protect you against things that can hit your eyes really hard.
5. **Chipping goggles.** These goggles provide the best protection against things that can hit your eyes really hard. It is also recommended to wear them in activities where there is a lot of dust.
6. **Sunglasses** provide protection if you work long hours outdoors. Use safety glasses, goggles and face shields with tinted lenses.



If when using glasses or goggles they can fog up, but you can use different types of solutions to help prevent this from happening. Ask for anti-fog solutions at grocery stores like Target or Wal-Mart. If your glasses are falling, you can always use straps to keep them on.



The National Hotline for Migrant Families

Free educational assistance to migrant farmworker children

To see if your children would benefit from this support call the National Hotline for Migrant Families at:

1-800-234-8848

Número Nacional para Familias Migrantes

Ofrece asistencia gratis en los estudios a hijos de campesinos migrantes

Para ver si sus hijos se pueden beneficiar de este apoyo, llame al número Nacional para Familias Migrantes

1-800-234-8848

Things to Do in Case of an Eye Injury

Cosas que Puede Hacer en Caso de que Tenga una Lesión en el Ojo

Si un Objeto Pequeño Se Mete en el Ojo o en el Párpado: / If A Small Object Gets in Your Eye or Eyelid:

1 NO se talle el ojo.
.....
DO not rub your eye.



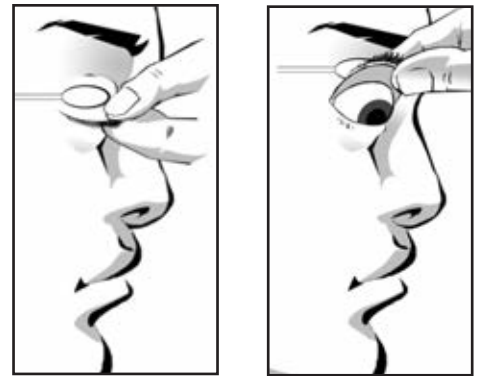
2 Lave sus manos antes de tocar su ojo.
.....
Wash your hands before touching your eye.



3 Mire hacia arriba y hacia abajo, luego de un lado hacia el otro. Si no puede encontrar el objeto, agarre el párpado de abajo y suavemente jálalo hacia abajo para ver debajo del párpado.

Para ver debajo del párpado de arriba, ponga un hisopo en la parte de afuera del párpado de arriba y suavemente doble el párpado sobre el hisopo.

.....



Look up and down, then from side to side. If you can't find the object, grasp the lower eyelid and gently pull down on it to look under the lower eyelid.
To look under the upper lid, put a cotton-tipped swab on the outside of the upper lid and gently flip the lid over the cotton swab.

4 Si el objeto está en el párpado, trate de quitarlo suavemente con agua.

.....

If the object is on an eyelid, try to gently flush it out with water.

5 Si el objeto está en el ojo, puede ser útil usar un gotero. Póngalo por encima de la esquina externa del ojo y deje gotear agua.

.....

If the object is on the eye, it may help to use an eye dropper. Place it above the outer corner of the eye and slowly release some drops of water.



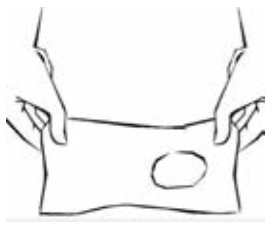
Si Hay un Objeto Atorado en el Ojo / If There Is An Object Stuck In the Eye

1 Llame al 911.
.....
Call 911.

2 La persona No DEBERÍA tocar o SACAR el objeto.
.....
The person SHOULD NOT touch or TAKE OUT the object.

3 Corte un hueco en un pedazo de tela. El hueco debería de ser más grande que el ojo que tiene el objeto. Ponga la tela sobre LOS DOS ojos asegurándose de que el hueco esté sobre el ojo herido y deje que el objeto salga por el hueco.

.....



Cut a hole in a piece of cloth. The hole should be bigger than the eye that has the object. Place the cloth over BOTH eyes, making sure the hole is over the hurt eye and let the object stick out through the hole.



4 Ponga un vasito desechable sobre el ojo que tiene el objeto.
.....
Put a paper cup over the eye that has the object.



5 Asegure el vasito en el lugar con un vendaje o pañuelo que cubra LOS DOS ojos.
.....
Hold the cup in place with a bandage or scarf that covers BOTH eyes.

6 La persona debería mantenerse quieta mientras llega la ayuda.
.....
The person should stay still while help is on the way.

Si los Químicos Caen en el Ojo / If Chemicals Get In the Eye

1 Llame al 911.
2 Inmediatamente lave el ojo con agua fría de la llave por 15 minutos.
3 Si los dos ojos están afectados, o si los químicos también cayeron en otras partes de su cuerpo, entonces tome una ducha.



1 Call 911.
2 Flush the eye with cool tap water right away for 15 minutes.
3 If both eyes are affected, or if the chemicals are also on other parts of your body, then take a shower.

Si Se Ha Cortado, Rasguñado o Golpeado el Ojo / If you have Cut, Scratched, or Suffered a Blow to the Eye

1 Si el ojo se ha lastimado, llame al 911.
2 NO ponga presión para controlar el sangrado. Suavemente ponga una bolsa de chícharos congelados o una bolsa de plástico con hielo quebrado para reducir la hinchazón y ayudar a parar el sangrado.
3 Si se ve como que el ojo se está llenando de sangre, cubra los dos ojos de la persona con una tela limpia mientras la ayuda viene en camino.



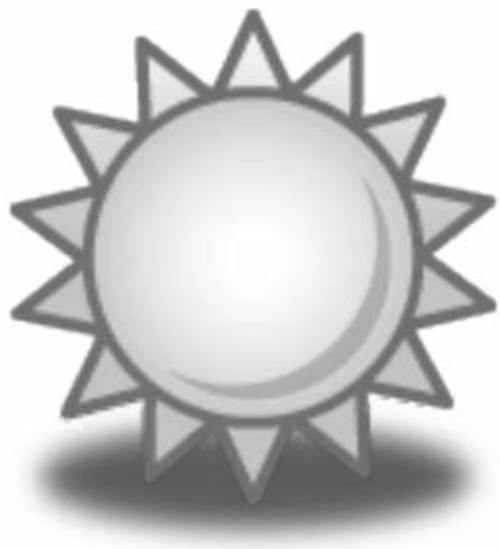
1 If the eyeball has been injured, call 911.
2 DO NOT put pressure to control bleeding. Gently put a bag of frozen peas or a plastic bag with crushed ice to reduce swelling and help stop any bleeding.
3 If it looks like the eye is getting filled with blood, cover both of the person's eyes with a clean cloth while help is on the way.

Si Hay una Cortada en el Párpado / If There Is a Cut on the Eyelid

1 No se talle, presione o lave la cortada; esto puede causar más daño.
.....
Do not rub, press, or wash the cut; this can cause more damage.



2 Ponga un vendaje flojo en los dos ojos para parar cualquier movimiento de los ojos y llame a su doctor.
.....
Put a loose bandage on both eyes to stop any eye movement, and call your doctor.

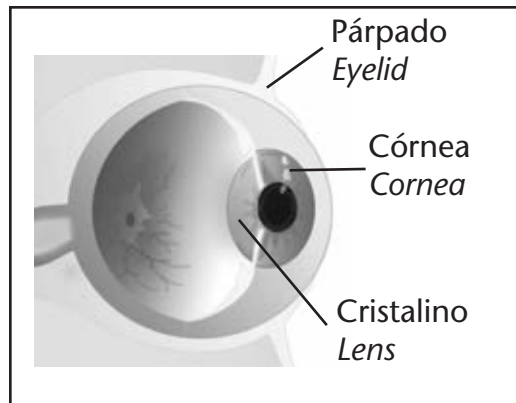


Do You Know that the Sun Can Hurt Your Eyes? ¿Sabe que el Sol Puede Dañar sus Ojos?

Muchas personas saben que el exceso de sol con el tiempo puede causar cáncer de piel. Pero pocas personas saben que los rayos del sol pueden dañar sus ojos.

Los rayos del sol pueden dañar el tejido de adentro y de afuera de su ojo. Si usted está afuera en el sol todos los días, los rayos del sol pueden quemar la parte de afuera del ojo, de la misma manera que una quemada puede lastimar la piel.

Cuando una persona trabaja afuera por muchos años y no usa la protección correcta, él o ella puede desarrollar diferentes enfermedades. Vea el dibujo de la anatomía del ojo y la descripción de la enfermedad abajo. Esto le ayudará a aprender sobre las partes del ojo que pueden enfermarse.



Many people know that too much sun over time can cause skin cancer. But few people know the sun's rays can hurt their eyes.

The sun's rays can hurt the inside and the outside tissues of the eye. If you are out in the sun every day, the sun's rays can burn the outside of the eye, in the same way a sunburn can hurt your skin.

When a person works outdoors for years and does not use the right protection, he/she can develop different diseases. Look at the drawing of the anatomy of the eye and the description of the diseases below. This will help you learn about the parts of the eye that can get a disease.



Catarata: Esto pasa cuando el cristalino de su ojo se vuelve nublado y puede hacer que su vista se ponga borrosa

Cataracts: This happens when the lens of the eye become cloudy and can blur your vision.



Terigion: Es cuando un tejido o carnosidad crece sobre la parte blanca del ojo. Puede crecer sobre la córnea, bloqueando parte de su vista. Para quitarlo, usted necesita cirugía.

Pterygium: It is when a tissue grows on the white part of the eye. It can grow over the cornea, blocking part of your vision. To take it away, you need to have surgery.



Cáncer de la piel alrededor de los párpados: La mayoría de las veces, este tipo de cáncer se puede encontrar en el párpado de abajo, pero puede pasar en cualquier lugar del párpado, en las esquinas de los ojos, o debajo de las cejas.

Skin Cancer around the Eyelids: Most of the time, this type of cancer can be found on the lower lid, but it can happen anywhere on the eyelids, in the corners of the eye, or under the eyebrows.

Sabía que / Do You Know That...

... para proteger sus ojos del sol debe escoger unos lentes que bloqueen el 99-100 por ciento de los rayos UV-A y UB-B. Estos son rayos del sol que no se pueden ver y que pueden dañar sus ojos. También use un sombrero de ala ancha. Estas cosas van a ayudar a evitar que los rayos UV entren por los lados de los ojos y desde arriba.



... to protect your eyes from the sun you should choose sunglasses that can cover the sides of your eyes and block 99-100 percent of both UV-A and UV-B rays. These are rays of the sun that cannot be seen and can hurt your eyes. Also, wear a wide-brimmed hat. These things will help block UV rays from entering the eyes from the sides and from above.

... debería ver a un doctor si:

- Le duele el ojo y está rojo.
- Siente náuseas o dolor de cabeza con dolor en los ojos.
- Tiene una visión borrosa o si ve doble.
- Tiene un sangrado que no se puede parar.

you should see a doctor if:

- Your eye is painful and red.
- You feel nausea or a headache with pain in the eye.
- You have blurry vision or you see double.
- You have bleeding that cannot be stopped.



NATIONAL CENTER FOR FARMWORKER HEALTH, INC.

Health Tips (Consejos de Salud) is published by the National Center for Farmworker Health, Inc. 1770 FM 967, Buda, TX 78610, (512) 312-2700. This publication was made possible by grant number U30CS09737 from the Health Resources and Services Administration, Bureau of Primary Health Care. Its contents are solely the responsibility of the authors and do not necessarily represent the official views of the HRSA.