



# SAFETY TAILGATE MEETING

Generated by Safety Compliance App [www.safetycompliance.com](http://www.safetycompliance.com) | [www.safetycomplianceapp.com](http://www.safetycomplianceapp.com)

Company	Humphrey Plumbing	Project	Birtch @ Aubor Bend		
Date	August 02, 2023	Time	11:20 PM	Conductor	Oscar Yepez

## Daño ocular debido a la luz solar

### Introducción

Si bien el sol es esencial para toda la vida en la Tierra, también nos causa varios peligros para la salud. La luz ultravioleta que emite el sol puede causar quemaduras solares, cáncer de piel, supresión del sistema inmunológico y daños en los ojos. En esta plática de seguridad, veremos los peligros que la luz del sol representa para nuestros ojos y visión.

Vamos a dialogar sobre los siguientes temas :

- (1) La luz ultravioleta y nuestros ojos**
- (2) Recomendaciones para evitar daños a los ojos por la luz solar**
- (3) Resumen**

### La luz ultravioleta y nuestros ojos

El sol emite luz ultravioleta y esta luz puede ser dañina para nuestros ojos. Hay varias enfermedades oculares diferentes causadas por la luz ultravioleta.

- Cataratas. Una catarata es una nubosidad del cristalino natural de sus ojos.
- Crecimientos en los ojos. Hay dos tipos de crecimiento en los ojos. La pinguécula y el pterigión son crecimientos en la conjuntiva del ojo, la capa transparente que cubre la parte blanca del ojo. La pinguécula es un crecimiento que parece una mancha o un bulto amarillo. El pterigión es un crecimiento de tejido carnoso que puede crecer lo suficiente como para cubrir la córnea y afectar su visión.
- La ceguera de la nieve es una afección ocular dolorosa causada por la exposición a los rayos ultravioleta (UV) reflejados por el hielo y la nieve, especialmente en las elevaciones. Los síntomas incluyen visión borrosa, hinchazón y ojos llorosos.
- El cáncer llamado melanoma ocular puede resultar en parte o directamente de la exposición a la luz ultravioleta.

## Recomendaciones para evitar daños a los ojos por la luz solar

- Evite estar en condiciones excesivamente soleadas cuando sea posible, especialmente sin protección.
- Use anteojos de sol que bloqueen el 100% de los rayos ultravioleta. Deberían estar marcados si lo hacen. Además, cuanto más grandes sean las gafas de sol, mejor protegerá sus ojos.
- Use un sombrero que bloquee la luz solar de sus ojos y cara.
- Protéjase los ojos incluso en un día nublado.

## Resumen

Nuestros ojos son nuestro portal al mundo. Asegúrese de proteger sus ojos del sol. Una vez que dañe su visión, es posible que nunca la recupere.

### Punto de discusión:

¿Alguien sabe de alguien que haya sufrido daños en los ojos debido a la exposición a la luz ultravioleta

---

### Attendees Names

Jake Sangster

### Attendees Signatures

N/A

## CONDUCTOR SIGNATURE

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Oscar Yeppez', written in a cursive style.