

LENTES OSCUROS... CUIDADO SEGURO



Usar lentes oscuros ha dejado de ser una moda para convertirse en una necesidad.

- ☀ Usar lentes protege tus ojos y reduce el riesgo de enfermedades oculares.
- ☀ Usar lentes de sol bloquea la luz ultravioleta (UV), ¡incluso en días nublados y en el invierno!
- ☀ Los agricultores, jardineros, pescadores y todas las personas que pasan largas horas bajo el sol del mediodía o cerca de ríos, océanos y montañas, están en riesgo.
- ☀ Con frecuencia no pensamos en nuestros ojos hasta que pasa algo malo. Cuidar los ojos previene problemas, igual que cepillarse los dientes previene las caries.



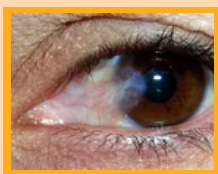
**LA LUZ ULTRAVIOLETA (UV)
PUEDE DAÑAR LOS OJOS**

Demasiada luz ultravioleta aumenta el riesgo de enfermedades oculares y problemas en los ojos.

USAR LENTES DE SOL PROTEGE DE:



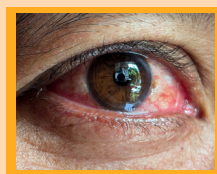
Cataratas



Carnosidades o
pterigión y pinguéculas



Cáncer ocular



Quemaduras solares
y ceguera

Cuándo se recomienda usar lentes de sol, con protección UV

- ☀ Si trabajas al aire libre, usa lentes de sol, aunque te pueda causar incomodidad y aunque esté nublado.
- ☀ Si practicas deporte o cualquier actividad al aire libre.
- ☀ Si eres un trabajador agrícola o de la construcción usa lentes protectores: Los lentes de seguridad o gafas protectoras están diseñados para proteger tus ojos durante ciertas actividades como trabajos de construcción, trabajos agrícolas o reparaciones en el hogar.



**En actividades
al aire libre:**

Los bebés y los niños necesitan
llevar gorro y lentes de sol.

Personas de todas las edades deben tomar
precauciones cuando estén al aire libre.

¡Ya sea en el trabajo o con tu familia proteger los ojos es cosa de todos!



MIGRANT CLINICIANS NETWORK
MCN
migrantclinician.org/es

ESP*
EYEWEAR