



Carnosidad

Durante los últimos años CalAgrAbility ha recibido varias llamadas de agricultores con respecto a una condición que afecta los ojos llamada pterigión, comúnmente conocida como carnosidad. Se trata de un crecimiento no canceroso del tejido delgado claro que se extiende sobre la parte blanca del ojo o la conjuntiva (nih.gov/medline). Usualmente crece desde el lado nasal de la esclerótica.

Pterigión viene de la palabra griega, *pterygos*, que significa "pequeña ala". La carnosidad, parece el ala de un insecto o un pájaro pequeño. Los síntomas incluyen una sensación ardiente, sensación arenosa, picazón o enrojecimiento. A veces, los casos severos pueden afectar la córnea deteriorando la vista, e incluso pueden resultar en ceguera.

En muchos casos, la carnosidad no es una condición seria y se puede tratar tópicamente con gotas que se pueden comprar en la farmacia sin receta o con gotas de esteroides que solo se venden con receta. Estas gotas pueden ayudar a eliminar el enrojecimiento y reducir la irritación. Sin embargo, en casos severos, un procedimiento quirúrgico puede ser necesario para eliminar el crecimiento. Esto es generalmente necesario si otros tratamientos han fallado o hay otros riesgos con su vista. La carnosidad puede crecer de nuevo y, a veces, puede volver más de una vez. Consulte a su médico primero antes de intentar cualquier tratamiento o si cree que tiene una enfermedad ocular.

La carnosidad es causada por la exposición a luz ultravioleta (por ejemplo, luz solar), ojos secos y polvo. Ocurre con mayor frecuencia en personas expuestas excesivamente al sol, polvo y viento. Los campos y granjas son lugares óptimos para que la carnosidad se forme porque los trabajadores agrícolas, los agricultores y los ganaderos están expuestos a condiciones extremas con más sol y polvo de lo normal. Además, los que viven cerca de la línea del ecuador o varones entre las edades de 20 a 40 son también más susceptibles al desarrollo de esta condición.

Un estudio del Centro Nacional de Trabajadores Agrícolas de Carolina del Norte encuestó a 304 trabajadores agrícolas sobre la gravedad de la carnosidad.

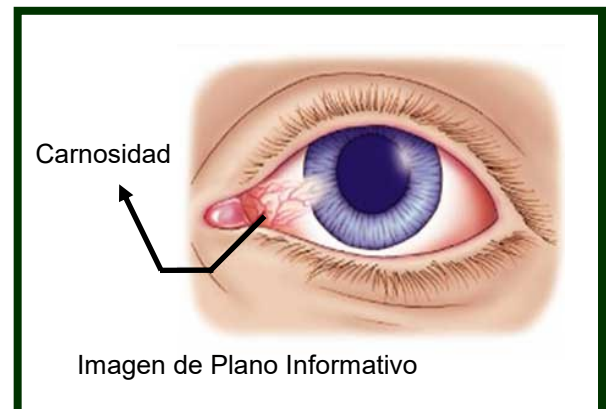


Imagen de Plano Informativo

Los investigadores encontraron que sólo el "19,3% [sabía] qué es el protector solar. Más del 90% no usaba lentes de sol ni ningún equipo de protección solar. El 75% informó no usar un sombrero de ala ancha, lo que deja las orejas, el cuello y la cara expuestos a los rayos ultravioleta ". Los investigadores determinaron que los trabajadores agrícolas que no usaban protección tenían al menos una probabilidad un 23% mayor de desarrollar carnosidad en al menos un ojo y una probabilidad 9.5% más alta de desarrollar la condición en ambos ojos. Usar ropa protectora adecuada, como protectores solares o gafas de sol, reducirá significativamente las enfermedades relacionadas con el sol, así como facturas de tratamiento médico en el futuro.

Equipo y consejos para protección solar

1. Utilizar protector solar

Use protector solar que tenga un SPF de 30 o más. SPF es el factor de protección solar que mide cuán bien el protector solar puede protegerlo de los rayos UV. Aplique el protector solar al menos 20 minutos antes de salir porque los rayos UV pueden dañar su piel en tan sólo 15 minutos. Vuelva a aplicar su protector solar cada dos horas.



2. Usar lentes de sol

Lea las etiquetas de los lentes para asegurarse de que están bloqueando de 99-100% de los rayos UV. Puede invertir en un buen par en Wal-Mart® por \$10-20. Use lentes de sol durante todo el año, el sol puede dañar sus ojos incluso durante el invierno.

3. Use un sombrero que tenga al menos una ala de 3 pulgadas

Un sombrero con ala o borde puede proteger los oídos, la cabeza y la parte posterior del cuello del sol. Usar un sombrero ayuda porque es más difícil aplicar protector solar en estas áreas.



4. Use ropa que cubra más

Ropa que cubra bien, que tenga mangas largas y pantalones largos ayuda a limitar la exposición del sol en la piel. Para evitar el sobrecalentamiento, se recomienda usar overoles. Los overoles (de manga larga) son prendas de vestir sueltas que cubren, como mínimo, todo el cuerpo excepto la cabeza, las manos y los pies.



5. Usar bálsamo labial SPF

Proteja sus labios del sol con un bálsamo labial de SPF 15-30.

6. Sea consciente de su tiempo y ambiente

Durante el verano, los rayos UV son más intensos entre las 10am y 4 pm. Si es posible, encuentre sombra bajo árboles, patios o sombras proporcionadas por su empleador durante estas horas para reducir la exposición al sol. Aunque el sol no es tan intenso durante las otras estaciones, el daño solar todavía puede ocurrir así que es necesario seguir protegiéndose. El medio ambiente también puede aumentar su riesgo de daño solar. Los rayos del sol pueden reflejarse en la nieve, el agua, o la arena, esto aumenta sus posibilidades de ser afectado por el sol.

Cómo saber cuáles son unos buenos lentes de sol

La *Glaucoma Research Foundation* publicó una guía de lentes de sol con recomendaciones:

- Los lentes de sol deben eliminar el 75-90% de la luz visible. Si puede ver sus ojos en un espejo, los lentes de sol probablemente son demasiado ligeros.
- Busque el tinte uniforme. Para comprobar si hay imperfecciones, sostenga los lentes de sol a la longitud del brazo y luego mire a través de ellos en una línea recta (como el borde de una puerta). Mueva lentamente el lente a través de la línea. Si el borde recto se distorsiona, se balancea, se curva o se mueve, el lente está defectuoso.

¿Qué debo buscar en los lentes de sol?

Los lentes de sol de construcción son una buena opción porque proporcionan la seguridad para los ojos que se necesita en el campo. Aquí están algunas características que usted debe buscar en estos lentes de sol.

- 99-100% de protección UV o UV400
- Resistente a impactos y rasguños
- Correa para sujetar los lentes en el cuello o cabeza para que no se caigan fácilmente

Características especiales de los lentes de sol

Polarizado	Los lentes polarizados cortan el resplandor reflejado cuando la luz solar rebota sobre superficies lisas como pavimento o agua. La polarización no está relacionada con la protección UV, por lo que aún necesita asegurarse de la absorción UV de las lentes.
Fotocrómico	Este lente se oscurece automáticamente con luz brillante y se vuelve más claro con poca luz. Se tarda unos minutos en adaptarse a diferentes condiciones de luz.
Resistente a impactos	Si bien ningún lente es realmente inastillable, las lentes de plástico son menos propensos a romperse en el impacto. El plástico de policarbonato es aún más resistente al impacto que el plástico normal, pero se raya fácilmente.

University of California, Davis

Biological and
Ag Engineering

One Shields Ave
Davis, CA 95616

Toll Free Phone
1-800-477-6129

Teléfono (530) 752-1613

Correo: calagra@ucdavis.edu

Director del Programa:
Fadi Fathallah, Ph.D.



Ability Tools

Ability Tools conecta a Californianos con discapacidades a equipo de asistencia y servicios para vivir la vida más fácilmente.

abilitytools.org/

Email: info@abilitytools.org

Llame gratuitamente
(800) 390-2699

TTY: 800-900-0706



CalAgrAbility

CalAgrAbility sirve a familias que trabajan en la agricultura y son afectadas por una discapacidad o enfermedad, ayuda a proteger la calidad de vida y preservar su sustento.

CalAgrAbility.UCDavis.edu

nifa.usda.gov/program/ability



United States
Department of
Agriculture

National Institute
of Food and
Agriculture

This is supported by USDA, NIFA project number CA-D-BAE-2271-OG.