

Disfruta solo de lo bueno del SOL

Y evita los daños provocados por los rayos UV



Nuestros ojos son herramientas casi perfectas que cuentan con mecanismos de protección frente a la radiación solar, como los párpados, las pestañas y otras estructuras internas, que bloquean parte de los rayos ultravioletas, aunque no la cantidad suficiente para evitar los daños que puede provocar una exposición prolongada al sol sin unas gafas dotadas de los filtros adecuados.

¿QUÉ TIPOS DE RADIACIÓN UV EXISTEN?

La radiación UV se clasifica, según su comportamiento en la atmósfera terrestre, en tres tipos.

• **Tipo C (UVC).** Son los más peligrosos, aunque afortunadamente la

capa de ozono ejerce como barrera y evita que alcancen la superficie de la Tierra.

• **Tipo B (UVB).** Estos rayos sí atraviesan la atmósfera. Son los más perjudiciales para la salud y los principales responsables del daño ocular.

• **Tipo A (UVA).** También atraviesan la atmósfera. Aunque son menos dañinos, también debemos protegernos de ellos. Producen el bronceado de

la piel y las reacciones de fotosensibilidad.

¿QUÉ LESIONES PRODUCE LA RADIACIÓN SOLAR EN LOS OJOS?

• **En la córnea:** los UVB pueden provocar queratitis, como suele ocurrirles a los esquiadores en la nieve. Esta lesión corneal provoca fotofobia y una sensación de arenilla dentro de los ojos.

La radiación UV es fundamental para la vida, pero también tiene su parte negativa: algunos tipos de radiación UV suponen una grave amenaza para la salud de nuestros ojos.

En las horas centrales del día, entre las 12 y las 4 de la tarde, la radiación alcanza su mayor intensidad, incluso cuando el cielo está nublado

● **En la conjuntiva:** los UVA y UVB pueden causar pterigion, que es una membrana vascularizada que invade la córnea y progresa hacia la pupila, o pingüecula, lesión de color amarillento cerca del limbo corneal.

● **En el cristalino:** la opacificación del cristalino es la acción más habitual de los rayos UVB, lo que da lugar a las cataratas.

● **En la retina:** la radiación del sol puede llegar a “quemar” la retina foveal, por ejemplo, si vemos un eclipse solar sin la protección adecuada. Además, pueden haber una relación entre la radiación solar y la degeneración macular asociada a la edad (DMAE).

● **En los párpados:** el sol puede provocar lesiones cutáneas que pueden desarrollar un cáncer en la piel de los párpados.



MÁS CUIDADO CON LOS NIÑOS

De las radiaciones solares debe protegerse con mayor cuidado la población más joven y, sobre todo, los menores de 18 años, ya que es el grupo de población que todavía no ha desarrollado completamente los filtros naturales que protegen de las radiaciones solares. Los deportistas que practican su actividad al aire libre y las personas mayores también deben proteger sus ojos con gafas de sol de calidad.



Los ojos y la piel son los órganos más susceptibles a los efectos nocivos de la radiación UV

GAFAS DE SOL, LA MEJOR PROTECCIÓN

Un gesto tan sencillo como ponerse unas gafas de sol puede hacer más por nuestra salud visual y ocular de lo que imaginamos. Más que un complemento estético y de moda, las gafas de sol pueden evitarnos molestas enfermedades oculares, algunas de las cuales son tan graves que pueden provocar la pérdida de la visión. Pero no solo sirve con ponerse unas gafas. Las lentes que usemos deben estar homologadas. Es fundamental la utilización de lentes con filtros especiales que respondan, como mínimo, a dos finalidades prioritarias: impedir que lleguen al ojo las radiaciones dañinas, como son el infrarrojo y el ultravioleta, y reducir la intensidad de las radiaciones visibles para evitar el deslumbramiento y proporcionar una visión nítida y confortable. Solo las gafas de sol adquiridas en establecimientos sanitarios de óptica, bajo el consejo y prescripción de un óptico

optometrista, podrán garantizar la calidad de los filtros y la salud visual y ocular del usuario durante su uso. El óptico-optometrista te ayudará a elegir el mejor filtro y la calidad de este.

¡OJO! NO TODAS LAS GAFAS OSCURAS PROTEGEN

Un error muy común a la hora de elegir unas gafas de sol es creer que todas las gafas oscuras protegen de la radiación UV. Lo cierto es que si unas gafas de sol carecen de filtros especiales para bloquear este tipo de radiación, los daños en nuestra salud visual no solo serán los mismos, sino que aumentarán, ya que las lentes solo filtrarán la intensidad luminosa, provocando una dilatación mayor de la pupila y una mayor entrada de radiación UV en el ojo.

¿CUÁNTO TIEMPO HACE FALTA PARA QUE APAREZCAN LOS DAÑOS?

En las playas como en la montaña se da un elevado número de lesiones oculares por falta de prevención. El tiempo de exposición al sol para que lleguen a producirse lesiones graves en un lugar nevado, y sin lentes protectoras adecuadas, es de una a tres horas. En la costa, el tiempo se amplía algo más, porque el grosor de la atmósfera es mucho mayor y la reverberación de la luz en el agua y en la arena es de una intensidad menor que la producida por la nieve. ☐