

Expertos recomiendan extremar precauciones ante la exposición solar con el uso de gafas de sol homologadas para evitar lesiones

- Expertos de Cottet Óptica y Audiología alertan que es igual de necesario proteger la piel que los ojos.
- Cuando un menor cumple los 18 años ya ha recibido cerca del 25% de toda la exposición a los UV de su vida.
- El 98% de los niños no usa gafas de sol, siendo sus ojos seis veces más sensibles y frágiles que los de un adulto.

Con la llegada del verano, las exposiciones al sol se intensifican y aunque la Vitamina D es muy necesaria para mantener una buena salud y un buen funcionamiento del sistema inmunitario, el exceso radiación solar sea directa o indirecta en los ojos puede ser perjudicial si no se utilizan las gafas de sol adecuadas.

Cuando paseamos, al hacer deporte y en muchos momentos del día, estamos expuestos a pequeñas dosis de radiación ultravioleta que van acumulándose y que con los años pueden acabar dañando los tejidos oculares. **Los ojos de los niños son seis veces más sensibles y frágiles que los de un adulto y el 98% no usan gafas de sol, según datos del COOOC.** El uso de gafas de sol es necesario para evitar daños o lesiones, ya que su impacto se sufre tanto en días soleados como en aquellos más nublados. **Sin embargo, más del 60% de los adultos no utiliza sus gafas de sol los días menos soleados.**

Fabio Delgado, director óptico de Cottet advierte que *“en verano, la radiación es mucho más alta en países de latitudes mediterráneas y el riesgo de padecer lesiones oculares es mayor. Los rayos solares, infrarrojos y ultravioletas, pueden provocar daños o agravar dolencias ya existentes”.*

Sobre el tipo de gafas que se deben utilizar, sin duda deben estar homologadas para una protección segura, indica el experto de Cottet, asimismo, advierte que *“al año en España se venden más de 21,6 millones de gafas de sol, siendo solo el 11,9% por el canal óptico, único lugar donde el profesional aconseja el filtro solar más apropiado y las gafas que mejor cubren la cara y protegen más”.*

Un estudio de The Vision Council muestra que **una de cada siete personas (el 14%) no asocia la relación entre una sobreexposición a la radiación UV con enfermedades oculares como las cataratas o la DMAE (Degeneración Macular Asociada a la Edad), principal causa de ceguera en el mundo en mayores de 60 años, que puede prevenirse y en muchos casos evitarse gracias a un cuidado de la visión durante todas las etapas de la vida, incluyendo la protección ante los rayos solares.**

En palabras de Salvador Alsina, presidente de la asociación Visión y Vida *“el daño que causa la radiación UV es acumulativo e irreversible”* y recuerda que *“las gafas son mucho más que un complemento de moda, que es como lo percibe el 65% de la población”.*

Son varias las **alteraciones que pueden aparecer como consecuencia de una exposición solar prolongada:** irritación de la superficie ocular, aparición de tumores conjuntivales o del llamado pterigion, aceleración en la formación de cataratas y degeneración macular en la retina. Además, no hay que olvidar que la piel de los párpados puede sufrir también un daño progresivo por la acción solar, con aparición precoz de arrugas e incluso tumores.

Protección de los ojos en el mar, en piscinas y en la práctica deportiva

De la misma forma que se incrementa la exposición solar en verano aumentan los baños en el mar y, en las piscinas, los productos químicos que son habituales para su mantenimiento sumados a los microorganismos que conviven, pueden afectar a la salud ocular. La protección de los ojos con gafas de baño específicas ayudará a evitar que aparezcan daños oculares.

El experto de Cottet hace hincapié en una situación que desconoce gran parte de la población y es que **el agua refleja el 100% de la radiación UV**, *“en esas situaciones, nuestro ojo sufre el doble ya que recibe el impacto directo de los rayos del sol más la misma cantidad de los que se reflejan en el agua”*.

La protección ocular también se debe de tener muy en cuenta durante la practica deportiva en el exterior, ya sea en la ciudad, montaña o en el mar. La exposición solar en verano es mayor y en la medida de lo posible hay que evitar la llegada de radiación ultravioleta al ojo especialmente entre las 12.00 y las 15.00h puesto que es más agresiva.

Según afirma el experto de Cottet, **con el uso de gafas específicas para deportes también podemos prevenir la entrada de cuerpos extraños o posibles traumatismos accidentales**, *“Así mismo es muy recomendable usarlas para el agua. En piscinas porque el cloro suele irritar la superficie ocular, causando ojo rojo y molestias, algo especialmente frecuente en niños que pasan mucho tiempo bañándose y abren los ojos bajo el agua, y por otra parte, para reducir la incidencia de conjuntivitis producida por gérmenes que pueda haber en el agua”*.

Gafas homologadas, tipos de lentes y tratamientos necesarios para una correcta protección visual

Sobre la tipología de gafas, el especialista de Cottet, recomienda *“ser conscientes en la elección de las gafas de sol, porque la calidad de los filtros es lo más importante, tienen que ser homologados y que protejan frente a la radiación ultravioleta. Utilizar unos cristales sin calidad puede tener consecuencias peores que no utilizar gafas, ya que si son oscuros y no filtran la radiación UV, hacen que la pupila se dilate y por tanto entre más radiación al interior del ojo, lo que resulta contraproducente”*.

Hasta el momento la Unión Europea había basado el reconocimiento de su marcado CE en una escala de **5 tipos de filtros que van desde el 0 hasta el 4**, de menor a mayor protección frente a los rayos solares. Las de **categoría 0, 1 y 2** ofrecen protecciones más bajas y son ideales para la ciudad o para ambientes con niebla o días nublados. Mientras que los **filtros 3 y 4** están indicados para ambientes soleados, (categoría 4 está contraindicado para la conducción), deportes, para el mar y alta montaña, ya que tan solo transmiten entre el 3% y el 8% de la luz. Cualquier opción es buena siempre que se **las gafas se adquieran en centros especializados**.

Expertos de Cottet insisten que podemos elegir filtros y tipo de protección en función del tratamiento de los cristales. Es importante comprar gafas homologadas y seguras que incluyan el sello de la Comunidad Europea (CE).

- **Polarizadas:** Reducen la distorsión y los reflejos, aunque en condiciones de poca luz reducen la visibilidad. Los polarizados se recomiendan para la conducción de día, siendo un elemento que

reduce en 7 metros la distancia de frenado a 80 Km/H, según estudios europeos de movilidad y seguridad, como también son recomendables para deportes náuticos y de alta montaña.

- **Los colores estándar son marrones, verdes y grises**, son los que menos alteran los colores de la visión, siendo el verde el que ofrece mayor confort visual.
- **Rosas**, resaltan las sombras y los contrastes aumentando su eficacia en condiciones de poca luz.
- **Amarillas y ámbar**, son lentes muy versátiles ya que filtran la luz azul y definen las sombras. Válidas para todas las condiciones.
- **Espejeadas**, aunque están muy de moda, hay que conocer el tipo de filtro que tienen.
- **Fotocromáticas**, se adaptan a las condiciones lumínicas del exterior, lo que aumenta su utilidad en cualquier condición climática.

*Fuentes: Cottet Óptica y Audiología, Visión y Vida, COOOC.

Sobre Cottet Óptica y Audiología

Cottet Óptica y Audiología, empresa familiar fundada en 1902 (119 años de historia) y líder en el sector de salud visual y auditiva, cuenta con los mejores especialistas y las últimas novedades en gafas graduadas, gafas de sol, gafa para el deporte, lentes de contacto, audífonos y otras ayudas auditivas para seguir ofreciendo el mejor servicio y la experiencia adecuada a las exigencias de nuestros clientes que quieren seguir disfrutando de la vida. Dispone de 35 puntos de venta, una e-shop y la nueva plataforma de pagos PAYCOMET.

www.cottet.com