



■ ¿Cómo proteger sus ojos del sol en vacaciones?

Proteger los ojos del sol, especialmente en el verano es un hábito que debemos incorporar. El exceso de sol (rayos UV) en los ojos podría favorecer el desarrollo de enfermedades a largo plazo, considerando que el daño es acumulativo y permanente, y podría ir desde una conjuntivitis aguda o catarata hasta incluso un cáncer ocular.

■ Consejos para proteger sus ojos del sol en vacaciones

Así como en verano las personas tienden a cuidarse la piel con bloqueador solar, también deben hacerlo con sus ojos. Si su destino en estas vacaciones es la playa, tenga en consideración que, por ejemplo, la luz que se refleja en la arena y el agua aumenta la exposición a la radiación UV, así como los riesgos de sufrir problemas de la vista.



1. Anteojos de sol oscuros con un índice de protección UVA/UVB del 100% para obtener la mayor protección contra los rayos ultravioleta.
2. No confunda los anteojos de sol con un polarizado oscuro con una mayor protección UV. Lo oscuro del lente no indica su capacidad para proteger sus ojos de los rayos ultravioleta.
3. Los niños deben usar anteojos de sol que indiquen el nivel de protección ultravioleta.
4. Usar armazones grandes, de estilo envolvente, que pueden proporcionar una protección UV más eficaz porque cubren toda la cuenca del ojo.
5. Investigue el origen de los anteojos y sus especificaciones.
6. Si usa lentes de contacto también utilice anteojos de sol

Recomendaciones básicas para proteger los ojos de los rayos UV:

- **Use anteojos de sol y sombreros:** Protéjase a diario, incluso en días nublados. El agua, la arena y el pavimento reflejan los rayos del sol.
- **Nunca mire directo al sol:** Se recomienda que nunca mire en dirección directa al sol, ni siquiera con los anteojos puestos. Hacerlo puede producir daños (irreversibles en muchos casos) en la mácula, que es la parte del ojo que permite ver con precisión.
- **Los niños también deben protegerse:** Todos están expuestos a los rayos solares, tanto niños como adultos de edades media y avanzada.

■ Algunas enfermedades oculares causadas por el sol

El daño de la radiación solar (UV) es acumulativo y permanente en los ojos, pudiendo afectar a la córnea, el cristalino, el iris, la retina y los tejidos epiteliales y conjuntivales relacionados. A continuación, se presentan algunas de las enfermedades más comunes producto de la exposición a la radiación UV.

- **Cataratas:** Es la principal causa de ceguera en el mundo. Es una nubosidad en el cristalino por lo que la visión se dificulta, haciéndose más opaca o más borrosa.
- **Fotoqueratitis y conjuntivitis:** La exposición excesiva a la radiación ultravioleta causa un deterioro de la córnea, en la que pueden llegar a aparecer úlceras de diversa consideración. La fotoqueratitis es más frecuente en la nieve, pero cada vez es más común en asiduos a la playa y al mar por el reflejo de la luz solar. Los síntomas de la fotoqueratitis son: visión borrosa, picor, enrojecimiento, irritación, lagrimeo, sensación de tener arenilla dentro del ojo, secreciones, hinchazón de los párpados e incluso dolor de cabeza.
- **Pterigiión:** Es un crecimiento anómalo de tejido de la conjuntiva (membrana transparente que cubre la capa blanca del ojo) hasta la córnea (parte anterior del ojo). Esta enfermedad podría causar incomodidad y visión borrosa. Su tratamiento es quirúrgico.
- **Degeneración macular:** La mácula, una pequeña parte de la retina encargada de la visión central y de que apreciemos los detalles, puede deteriorarse por efecto de la radiación solar. El paciente verá una mancha oscura en el centro de la visión de ese ojo, y en casos extremos podría llegar a perder la visión

En resumen, en estas vacaciones no olvide que además de proteger la piel contra los rayos UV debe proteger sus ojos.



■ Referencias

Hospital Alemán. *¿Cómo cuidar los ojos del sol?* <https://www.hospitalaleman.org.ar/prevencion/cuidarnos-los-ojos-del-sol/>

U.S. Food & Drug Administration. *Consejos para disfrutar del sol con seguridad: desde el protector solar a los anteojos de sol.* 2019. <https://www.fda.gov/consumers/articulos-en-espanol/consejos-para-disfrutar-del-sol-con-seguridad-desde-el-protector-solar-los-anteojos-de-sol>

United States Environmental Protection Agency. *Prevención de daño a la vista: protéjase de la radiación UV.* 2013. <https://nepis.epa.gov/Exe/ZyPDF.cgi/P100GIEY.PDF?Dockey=P100GIEY.PDF>

American Academy of Ophthalmology. *Sus ojos y el sol.* 2011. <https://www.aao.org/salud-ocular/consejos/sus-ojos-y-el-sol>



Bienestarsaval tiene para usted descuento en más de 80 medicamentos

Seleccione marca

Seleccionar marca

Seleccione presentación

Todas

BUSCAR

Ingresa a www.bienestarsaval.cl