

## Combinar sombrero y gafas de sol reduce en un 95% la radiación directa ultravioleta en la vista

La excesiva exposición solar puede provocar lesiones oculares diversas, por ello se recomienda evitar las horas de mayor incidencia de radiación UV y utilizar siempre gafas de sol homologadas. Para evitar conjuntivitis irritativas y posibles infecciones, es preferible no bañarse en piscinas con lentes de contacto y recurrir a gafas de natación en estos recintos

HUNSC

4/8/2011 13:23 CEST



La excesiva exposición solar puede provocar lesiones oculares diversas. Imagen: Federico Giraldo

Durante los meses de verano se incrementa el tiempo de ocio y el abanico de actividades al aire libre es más amplio, de ahí que la visión al igual que la piel, se encuentre expuesta a una mayor incidencia solar. Por este motivo y para evitar lesiones oculares durante el periodo estival, la Consejería de Sanidad del Gobierno de Canarias recomienda utilizar siempre gafas de sol

homologadas por la CE y en la medida de lo posible, no exponerse directamente bajo el sol entre las 10 y las 14 horas, franja horaria en la que se registra la tasa más elevada de radiación ultravioleta.

La excesiva exposición solar por rayos UV puede provocar fotofobia aguda y con el tiempo, favorecer la aparición de patologías oculares más graves en la córnea y la retina, como pinguéculas, pterigion (denominado 'pernal' y originados por una exposición crónica al sol), las cataratas o la degeneración macular asociada a la edad.

Según explica el Dr. Rodrigo Abreu, facultativo especialista del servicio de Oftalmología del Hospital Universitario Ntra. Sra. de Candelaria (HUNSC), "es necesario tomar medidas adecuadas para mantener una adecuada higiene ocular durante el verano, como permanecer a la sombra o evitar la radiación solar entre las 10 y las 14 horas del día, hacer uso de gafas de sol certificadas y complementarse con el uso de vestimenta adecuada, pues llevar sombreros o gorras junto con las gafas de sol, puede reducir hasta en un 95% la incidencia directa de rayos UV en nuestros ojos".

La utilización de gafas de sol también protegerá a los ojos de otras molestias propias del verano como es la sequedad ocular, muy frecuente en esta época debido al sol, el calor y la brisa, condiciones climatológicas que junto a la luz directa, pueden empeorar la calidad de la visión.

A la hora de adquirir un artículo de este tipo, se debe conjugar una visión confortable adaptada a la actividad que desarrolle su comprador con la máxima protección posible y esto solo se puede obtener si las gafas están homologadas por la Comunidad Europea y poseen un filtro solar de calidad. En este sentido, "el color de la lente no está relacionado con la protección frente a los rayos ultravioletas porque la absorción de estos rayos viene dada por el material del cristal que se emplee en las gafas", explica el Dr. Rodrigo Abreu, facultativo especialista del servicio de Oftalmología del Hospital Universitario Ntra. Sra. de Candelaria.

### **Prescindir de las lentillas de contacto en piscinas y playas**

El uso de lentillas de contacto está muy extendido entre la población con algún problema de visión, pero en verano no es recomendable su utilización

a la hora de tomar baños en playas o piscinas, puesto que estos artículos no están diseñados para estas actividades acuáticas. La mejor opción, según los oftalmólogos, es prescindir de ellas porque así se reduce la posibilidad de padecer conjuntivitis irritativas o infecciosas, causantes de molestias como ojos rojos, escozor o lagrimeo, y que podrían llegar a provocar infecciones severas del globo ocular. En este sentido, los especialistas recomiendan usar gafas de natación y aclararse en la ducha una vez se haya salido de la piscina, prestando especial atención a los niños.

Copyright: **Creative Commons**

## TAGS

RAYOS ULTRAVIOLETA | LENTILLAS DE CONTACTO | OFTALMOLOGÍA | HUNSC |  
RETINA | CÓRNEA |

**Creative Commons 4.0**

You can copy, distribute and transform the contents of SINC. [Read the conditions of our license](#)