

## Alejar el sol de los ojos

**El Colegio de Ópticos-Optometristas andaluz** advierte de los efectos negativos en la visión de exposiciones solares prolongadas ≡ A cualquier edad se pueden sufrir daños



▶ La presidenta del Colegio de Ópticos-Optometristas de Andalucía, Blanca Fernández, en un expositor de gafas de sol.

**REDACCIÓN**  
 local@cordoba.elperiodico.com  
 CÓRDOBA

El Colegio Oficial de Ópticos-Optometristas de Andalucía (Coooa) ha puesto en marcha una campaña informativa de prevención con el fin de advertir a la población andaluza de todas las edades de los riesgos del sol en los ojos. En este sentido, el colegio advierte que la exposición solar prolongada, sin el uso de unas gafas de sol homologadas y de calidad, puede provocar daños oculares irreversibles a corto y largo plazo. Entre los diferentes tipos de lesiones posibles se encuentran las que pueden afectar a la piel de los párpados, como quemaduras;

las que se producen en la conjuntiva, como la fotoconjuntivitis; las que dañan la córnea, como la fotoqueratitis; las que atañen al cristalino, como las cataratas; y las que perjudican a la retina, como la degeneración macular.

Blanca Fernández, presidenta del Coooa, explica que «mientras la radiación infrarroja puede ocasionar lesiones instantáneas, la radiación ultravioleta causa daños oculares de forma lenta que aparecen con el paso del tiempo». Por este motivo, añade la presidenta, «es importante ponernos en manos de un óptico-optometrista que nos aconseje la mejor opción de lentes solares para nosotros, ya que, si no protegemos nuestros ojos y los de

nuestra familia, aunque no percibamos ningún problema ahora, podremos sufrir consecuencias muy graves con el paso del tiempo».

Según la Organización Mundial de la Salud, el 20% de los casos de catarata están vinculados a exposiciones solares, mientras que cada año más de tres millones de personas se quedan ciegos debido a los daños causados por un exceso de radiación solar.

Por ello, ante la inminente llegada del verano, los ópticos-optometristas andaluces han decidido desarrollar una campaña informativa, a través de los más de 1.800 establecimientos de óptica que existen en Andalucía y de su plataforma TuOptometris-

ta.com, con el fin de generar conciencia sobre la importancia de proteger la visión de toda la familia con gafas de sol adquiridas con el asesoramiento de un óptico-optometrista.

Esta entidad recomienda usar gafas de sol que bloqueen la totalidad de la luz ultravioleta nociva, usar sombrillas de playa teniendo en cuenta que se puede filtrar hasta un 34% de radiación UV, evitar la exposición solar continua entre las 12.00 y las 16.00 horas, protegerse con gafas de sol a primeras y últimas horas del día en las que el sol incide directa y perpendicularmente en los ojos, evitar la exposición solar directa con gorras o viseras y prestar atención a las indicaciones del índice de UV Solar Global (UVI o IUUV) para implementar las medidas y cuidados.

En el caso de los niños, el filtro del cristalino no acaba de desarrollarse hasta los 12 años de edad, de tal forma que todo lo que la córnea no filtra termina pasando a la retina. Al igual

**Blanca Fernández: «La radiación ultravioleta causa daños oculares de forma lenta que surgen con el tiempo»**

**En niños y adolescentes es necesario prestar especial atención a su protección ocular**

que la piel, los ojos tienen memoria, por lo que, en niños y adolescentes, es necesario prestar especial atención a su protección ocular, ya que el cristalino de los niños menores de 10 años deja pasar más del 75% de la radiación ultravioleta (UV) frente al 10% que deja pasar a los 30 años.

En el caso de las mujeres embarazadas, los cambios hormonales generan cambios en los tejidos y la piel que hacen necesario prestar una mayor atención a la protección frente al sol, al igual que las personas que han sido intervenidas de cataratas o cirugía refractiva, que son más sensibles a la luz.

Por último, las personas que reciben tratamiento con determinados medicamentos, pueden sufrir una fotosensibilización asociada a ellos. ≡

contracorriente

**ENHORABUENA A LOS GANADORES** TVs LG CON INTELIGENCIA ARTIFICIAL REAL

LG Life's Good

proxi

www.tiendasproxi.com