

La exposición solar sin gafas de sol homologadas puede provocar lesiones oculares irreversibles como la ceguera

El 20% de los casos de catarata, según la OMS, están relacionados con la incidencia directa de la radiación nociva del sol en los ojos.

Además, más de tres millones de personas se quedan ciegas cada año debido a esta sobreexposición.

El Colegio Oficial de Ópticos-Optometristas de Andalucía pone en marcha una campaña dirigida a prevenir este problema en toda la familia.

Sevilla, 21 de junio de 2018. 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 andaluz 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 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 provoca 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 ciegas** 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 ‘TuOptometrista.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.

Desde el COOOA **se recomienda** usar gafas de sol que bloqueen la totalidad de la luz ultravioleta nociva, utilizar 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 ó IUV) para implementar las medidas y cuidados.

Protección en las distintas edades

En el caso de los **niños**, el filtro del cristalino no termina 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 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.

Por otro lado, con la edad, la retina se hace más fina y se producen cambios vasculares y en la densidad que hacen a las **personas mayores** más sensibles a la luz. El iris se atrofia y se produce una peor adaptación a los cambios luminosos, mientras la pérdida gradual de la transparencia del cristalino da lugar a una visión con menor contraste y mayor deslumbramiento.

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 un tratamiento con **determinados medicamentos**, entre los que se encuentran algunos antiinflamatorios, antihistamínicos, antiulcerosos, anticonceptivos orales, antihipertensivos, psicofármacos, antidepresivos o antibióticos, pueden sufrir una fotosensibilización asociada a ellos.

Para llegar a todos estos colectivos, la campaña de prevención del Colegio Oficial de Ópticos-Optometristas de Andalucía se desarrolla a través de la web www.tuoptometrista.com y de las redes sociales ([Facebook](#), [Twitter](#) e [Instagram](#)), así como mediante material informativo disponible en los más de 1.800 establecimientos de óptica que existen en Andalucía.

Somos TuOptometrista

Se trata de una comunidad virtual, en la que participan hasta 2.600 profesionales de la visión, para dar a conocer su labor y función social como primer eslabón de la cadena de la atención primaria en salud visual.

Bajo el impulso del Colegio Oficial de Ópticos-Optometristas de Andalucía, 'Somos Tu Optometrista' nace con el objetivo de desarrollar campañas informativas sobre salud visual, dirigidas a la población andaluza. La base de sus campañas son la web www.tuoptometrista.com, las redes sociales ([Facebook](#), [Twitter](#) e [Instagram](#)) y materiales informativos en los puntos de atención al ciudadano: los establecimientos de óptica.