

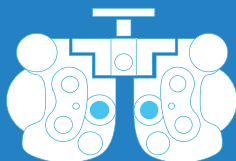
siguenos en **facebook** y **twitter**



y en nuestra **página web**:



[somosoptometristas.com](http://somosoptometristas.com)



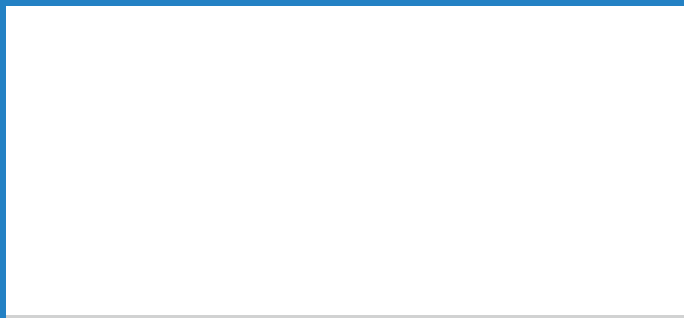
**somosoptometristas.com**

es una iniciativa del:



Colegio Oficial de  
**Ópticos-Optometristas**  
de Andalucía

consulta a tu *óptico-optometrista* en:



SI PROTEGES LA PIEL DE TUS HIJOS,

# ¿POR QUÉ NO PROTEGES SUS OJOS DEL SOL?

EL USO DE **GAFAS DE SOL INFANTILES**  
HOMOLOGADAS EVITA  
LOS DAÑOS DE LA  
RADIACIÓN SOLAR.



 **somos  
optometristas  
.com**

ES UN CONSEJO DEL:

 Colegio Oficial de  
**Ópticos-Optometristas**  
de Andalucía

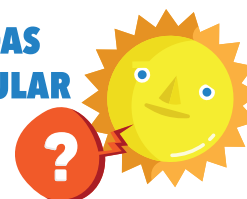


## ¿CUÁLES SON LAS MEDIDAS DE PROTECCIÓN SOLAR OCULAR INFANTIL?

- + Usar frecuentemente gafas de sol infantiles homologadas que bloqueen la radiación ultravioleta.
- + Elegir las gafas de sol a través de canales especializados, especialmente establecimientos sanitarios de óptica con asesoramiento profesional.
- + Los lentes filtros de las gafas de sol deben poseer una buena calidad visual, que no provoque distorsiones y que no afecten a la visión de los colores.
- + Las gafas deben tener marcado CE, lentes resistentes, filtrar la radiación UV nociva y ser ópticamente neutras.
- + Las gafas de sol infantiles deben estar realizadas preferentemente en materiales blandos, estables y sin aristas para prevenir accidentes.
- + Evitar encarecidamente comprar las gafas de sol de niños y adolescentes de juguete o en mercadillos, bazares, kioscos o canales de venta de baja calidad.
- + Es mejor no usar gafas de sol que usar unas malas sin filtro UV. La pupila se dilata más y traspasa mucha más radiación Ultravioleta nociva.
- + Si tus hijos llevan gafas graduadas, las gafas de sol también deben serlo.
- + Impedir la exposición solar continua en las horas centrales del día, entre las 12:00 y las 16:00 horas de la tarde.
- + Proteger también con gafas de sol a primeras y últimas horas del día en donde el sol está más bajo e incide directa y perpendicularmente en sus ojos.

*El consejo profesional del óptico-optometrista es la mejor garantía de conseguir un producto sumamente eficaz en la protección de los ojos, además de asegurar que las gafas les queden bien ajustadas, sean seguras y estén cómodas con ellas.*

## ¿CUÁNDO ADOPTAR MEDIDAS DE PROTECCIÓN SOLAR OCULAR INFANTIL?



- + Los bebés menores de 6 meses no deben ser expuestos nunca al sol.
- + Entre los 6 meses y 3 años la mejor protección es la sombra y las gafas de sol con bandas o cordones elásticos de sujeción.
- + Se recomiendan las gafas de sol con bandas elásticas de sujeción.
- + Hay dos espacios ineludibles para el uso de gafas de sol infantiles:
  - **En la playa y en las piscinas** el riesgo es especialmente alto, dado que la radiación nociva es también reflejada sobre la arena (un 17%) y el agua (un 25%), incrementando los riesgos de daños solares.
  - **En zonas montañosas o nevadas** la radiación UV es hasta un 25% más intensa, ya que la distancia con el sol es menor. La nieve, además, puede reflejar y aumentar hasta un 80% de radiación.
- + También es indispensable usar gafas de sol infantiles en zonas y épocas del año de mayor radiación UV cuando estemos en actividades al aire libre, de paseo o los menores se encuentren jugando en el exterior.
- + Mantener la protección solar en épocas de primavera y verano, aunque el día esté levemente nublado, ya que la radiación UV solo se atenúa ligeramente y el sol causa daños de igual forma.
- + En los niños menores de 3 años, se deben tomar medidas especiales de protección solar o no ser expuestos al sol cuando la radiación UV supere el nivel 5.
- + En los niños menores de 12 años, se deben tomar medidas especiales de protección solar o no ser expuestos al sol cuando la radiación UV supere el nivel 7.