

## Ópticos-Optometristas andaluces advierten que los rayos UV afectan siete veces más a los ojos de los niños que a los de los adultos

**El cristalino del ojo de los menores de 10 años deja pasar más del 75% de la radiación ultravioleta mientras que a los 30 años solo pasa el 10%**

**El uso de gafas de sol homologadas y unos hábitos de exposición solar saludables en la infancia pueden reducir las posibilidades de sufrir lesiones corneales y conjuntivales, degeneraciones de retina, cataratas prematuras y alteraciones oculares severas**

**Usar gafas de sol de baja calidad o de juguete puede ocasionar daños mayores que no utilizar ningunas**

**Sevilla, 3 de julio de 2019.** Con la entrada del verano, el Colegio Oficial de Ópticos-Optometristas de Andalucía (COOOA) advierte a la población de la importancia de proteger los ojos de los niños de los rayos del sol, ya que la radiación ultravioleta (UV) es siete veces más perjudicial para los ojos de los menores que para los de los adultos. Esto se debe a que el filtro del cristalino no termina de desarrollarse hasta los 12 años de edad, de tal forma que la córnea deja pasar hasta la retina más del 75% de la radiación ultravioleta (UV) frente al 10% que deja pasar a los 30 años.

Con este mensaje, el COOOA acaba de poner en marcha a través de su plataforma [‘Tu Optometrista’](#) una campaña que tiene el objetivo de concienciar a los padres y madres de la importancia de que sus hijos utilicen gafas de sol infantiles homologadas y de calidad. *“Este tipo de gafas deben adquirirse en establecimientos sanitarios de óptica y ser prescritas por un óptico-optometrista para poder estar tranquilos de que el producto es adecuado para el uso que le van a dar los niños”*, explica Blanca Fernández, presidenta del Colegio andaluz.

Desde el COOOA destacan que el uso frecuente de gafas de sol homologadas y la adopción de unos hábitos de exposición solar saludables y preventivos en la infancia y hasta, al menos, los 16 años de edad son imprescindibles y pueden reducir drásticamente las posibilidades y los riesgos de sufrir daños a largo plazo, como lesiones corneales y conjuntivales, degeneraciones de retina, cataratas prematuras y alteraciones oculares que afecten a la visión permanentemente. De igual forma, una alta exposición solar sin protección puede provocar a corto plazo fotoqueratitis y fotoconjuntivitis, así como quemaduras palpebrales, mientras los niños pueden padecer síntomas como dolor, fotofobia, jaquecas y enrojecimiento de los ojos.

Por otro lado, los ópticos-optometristas andaluces alertan de que utilizar gafas de sol de mala calidad, como pueden ser las de juguete o las adquiridas en canales de venta no autorizados, puede ser más perjudicial para los ojos de los niños que no usar ningún tipo de protección, ya que muchas de ellas pueden no tener un adecuado filtro UV. De esta forma, el color oscuro de la lente hace que la pupila se dilate más y deje pasar una radiación superior a la que pasaría sin utilizar ningún tipo de gafa.

## Recomendaciones para la exposición al sol

Los ópticos-optometristas andaluces aconsejan adoptar los siguientes hábitos preventivos, imprescindibles para proteger los ojos de los menores de la radiación solar nociva:

- 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 tal y como son.
- 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 en mercadillos u otros canales de venta de baja calidad ni que se compren 'gafas de sol de juguete' en bazares y quioscos.
- Si el niño lleva gafas graduadas, las gafas de sol también deben serlo.
- Impedir la exposición solar continua de los menores 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, cuando el sol está más bajo e incide directa y perpendicularmente en sus ojos.
- Evitar la exposición solar directa, protegiendo la cabeza del niño con gorra o visera.
- Usar sombrillas o lonas en la playa o en la piscina, teniendo en cuenta que las sombrillas dejan pasar hasta un 34% de radiación solar.

Por último, estos profesionales sanitarios insisten en que el consejo profesional del óptico-optometrista es la mejor garantía para 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.

## Somos Optometristas

Se trata de una comunidad virtual, en la que participan hasta 2.700 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, 'TuOptometrista' nace con el objetivo de desarrollar campañas informativas sobre salud visual, dirigidas a la población andaluza. La base de sus campañas son la web <http://www.tuoptometrista.com/>, las redes sociales ([Facebook](#), [Twitter](#) e [Instagram](#)) y materiales informativos en los puntos de atención al ciudadano: los establecimientos de óptica.