

## Proteja sus ojos del sol

*El sol puede llegar a ser enemigo de nuestra piel y también de nuestros ojos, pues sufren el efecto de las radiaciones solares si no tenemos los cuidados adecuados. Por eso es necesario usar siempre unas gafas de sol apropiadas para que nuestros ojos no paguen las consecuencias.*

*Por Alta Visión*

Según los expertos en el cuidado visual, las **lesiones oculares** causadas por el sol son cada vez más frecuentes, aumentando en un 20% la posibilidad de desarrollar una **enfermedad visual grave**. Esto ha obligado a preocuparse por usar gafas con un verdadero filtro UV.

Enfermedades oculares causadas por el sol, como la pérdida de elasticidad y juventud en los párpados, queratitis, conjuntivitis, cáncer de la superficie ocular y de los párpados, catarata, degeneración macular entre otros, han **despertado las alarmas** por el riesgo de salud al que se ven expuestos los ojos todos los días, aumentado también por el uso de gafas de sol compradas en centros no autorizados. Estas enfermedades pueden **conducir a la ceguera** o incluso pueden poner en riesgo la vida, pero la preocupación crece cuando se identifica que la persona no reconoce la importancia de usar una adecuada protección.



Hay que ser consciente de que aunque la radiación del sol sea mínima, incluso con nubes, la **exposición frecuente** puede dañar los ojos de manera grave y permanente.

El nivel de protección de un lente es independiente del color. Pueden ser verdes, rojos, claro u oscuros, pero lo que realmente proporcionará la protección es **el filtro**. La radiación solar está compuesta por ondas visibles e invisibles. Las primeras sólo resultan dañinas si se expone muy intensamente a ellas, las segundas están compuestas por radiaciones infrarrojas y los rayos ultravioletas las cuales son de **alto grado de peligro** para los ojos.

Si tenemos en cuenta que los ojos son veinte veces más sensibles que la piel a la influencia de los rayos ultravioletas, es de vital importancia proteger nuestros ojos con gafas que tengan el grado de filtración necesario. Por ello, se aconseja el uso de las gafas de **manera permanente**, pero especialmente obligatorio entre las 10 de la mañana y las 3 de la tarde, cuando la radiación solar es mayor.

Al adquirir unas gafas, asegúrese que son homologadas y lleven el sello que asegura que cumplen con la **normativa vigente** de instituciones autorizadas en América Latina. Elija el filtro adecuado en función de la situación en la que vaya a utilizar las gafas. Actualmente existen cinco categorías de filtros de acuerdo a su grado de absorción de los rayos ultravioletas que deberemos seleccionar en función de la luminosidad solar existente. Lo importante es que las gafas **reduzcan entre el 99 y 100 por ciento** de la radiación ultravioleta y entre el 75 y el 90 por ciento de la radiación visible para evitar incomodidad y reflexiones excesivas.

Otras recomendación es que para cubrir una mayor parte de la superficie ocular, a la hora de escoger el color, este debe ser agradable para el paciente, cómodo para la actividad en las que las va a usar y de una **adecuada calidad** para que no disminuya la capacidad visual.

Recuerde usar las gafas con la adecuada protección ultravioleta y **no compre** en lugares no autorizados. Hoy en día es obligatorio el uso de protección para los ojos, ya que nos ayuda a **disminuir** la aparición de enfermedades graves que pueden generar la pérdida de la visión de manera irreversible.



más información en:

6164585 Opción 5

[www.altavision.com.co](http://www.altavision.com.co)