

El sol sin protección: una amenaza para la visión y los párpados

El sol es vital para la humanidad, pero la exposición extrema puede perjudicar a los ojos. Por eso es importante tener extrema precaución ante la radiación solar para evitar lesiones como la queratitis actínica, degeneraciones conjuntivales o incluso afecciones de la retina o la aceleración de enfermedades como la catarata.

Por Alta Visión

Son **varios** los procesos asociados de la exposición al sol. La queratitis actínica, que aparece por exposición a radiación solar intensa sin protección, se manifiesta con dolor, fotofobia, lagrimeo y ojo rojo.



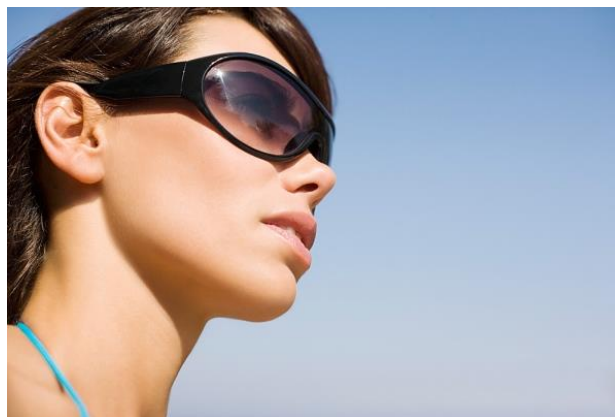
También pueden aparecer degeneraciones conjuntivales, como el **pterigión**, que consiste en un crecimiento anormal de tejido sobre la córnea, inflamándose con facilidad ante la exposición solar, el viento u otros agentes irritantes. Quien lo padece tiene la sensación de tener **un cuerpo extraño** en el ojo y éste tiene una apariencia congestiva (ojo rojo). Con frecuencia, la acción de los rayos UV puede provocar también afecciones de la retina, o acelerar el proceso de catarata e inducir cáncer.

Estudios demuestran que la exposición sin protección a los rayos UVA y UVB del sol puede conducir en el largo plazo a tumores y enfermedades como los pterigios, pingüeculas, degeneración macular, catarata y otras patologías oculares que pueden comprometer **seriamente** la salud visual.

La mayoría de las personas entiende la necesidad de proteger la piel contra los rayos UV. Sin embargo, no saben que también **deben proteger los ojos**, usando gafas con verdadero filtro UV. Cada diez años perdemos un 3% de nuestra capa de ozono, lo cual aumenta el riesgo de sufrir enfermedades visuales causadas por el sol, por eso crece la importancia de la protección 100% contra la radiación UV.

Las gafas de sol no se deben usar por moda sino por salud, y por eso se deben tener en cuenta las ventajas de cada tipo de filtro en cuanto a la protección de los rayos de sol. Cuando la

exposición es intensa, se debe procurar filtros con altos niveles de protección como los fotocromáticos o lentes polarizados y también se debe saber que el sol no es el **único factor de riesgo ocular**. Existen otros elementos que pueden perjudicar la salud visual, como el agua, especialmente de las piscinas debido al cloro, la polución, los monitores y el aire acondicionado, factores que se pueden disminuir con una protección adecuada.



En general, la regla de oro es usar gafas de sol con filtros UV, cuya protección puede reforzarse, sobre todo en niños, con gorras o viseras. Recuerde que el sol es la causa de enfermedades oculares que pueden producir **daño severo y permanente**. Ver con gafas adecuadas puede minimizar el riesgo de contraer enfermedades visuales que se pueden convertir sin los cuidados adecuados, en problemas de salud importante o incluso puede dejarlo ciego.



más información en:
6164585 Opción 5
www.altavision.com.co