

## RADIACIONES SOLARES

### **Daños de los rayos UV en los ojos**

Casi todas las estructuras del órgano de la visión pueden sufrir los efectos nocivos de las radiaciones solares y, especialmente, los rayos ultravioletas del espectro capaces de actuar incluso en los días nublados.

Los rayos infrarrojos son responsables de la conocida catarata senil; la radiación visible puede causar lesiones de retina, deslumbramiento, baja visión nocturna; los ultravioletas no visibles producen cataratas de otro tipo y lesiones más graves como la absorción en la córnea y cristalino.

Así, desde las quemaduras cutáneas y lesiones degenerativas de la piel delicada de los párpados, hasta alcanzar la retina en su zona central o mácula, se pueden dañar los ojos con mucha frecuencia. Pueden aparecer manchas grisáceas-amarillentas en los párpados o bien la lesión llamada palmera (por su trazado) al crecer en la conjuntiva o en la parte transparente, córnea e incluso sobre la pupila el tejido estimulado por el sol o sus radiaciones. El cristalino desarrolla más fácilmente las cataratas y hasta puede aparecer la lesión más grave atribuida al sol y que afecta a la retina en su centro o mácula, dando lugar a la maculopatía que origina la pérdida de visión central.

Para prevenir se recomienda usar anteojos de sol que dan comodidad ante el exceso de luz y protegen de los daños que pueden causar las radiaciones solares. Una lente de protección solar es un filtro que debe moderar o impedir el

paso de cantidades desiguales de las distintas radiaciones y son de protección total frente a las sumamente perjudiciales ultravioletas.

### **Recomendaciones sobre los anteojos de sol:**

- no son sólo un elemento decorativo, de moda o simple comodidad (el factor estético afecta a la montura del antejo).
- escoger fundamentalmente para que proporcionen los filtros específicos necesarios ante el espectro ultravioleta del sol.
- deben estar adecuados al uso que se les va a dar (playa, montaña, deporte, conducción).
- es peligroso usar anteojos adquiridos en cualquier lugar (sin contar con alguna garantía de su eficacia filtrante y protectora).
- utilizar lentes de sol con filtros de máxima absorción garantizada y con una marcada transmisión en la zona del verde, amarillo y rojo.
- deben ser perfectamente transparentes, sin defectos de talla o masa, ópticamente neutros, con transmisión de la luz visible sin modificar los colores y eliminar los ultravioletas.

Nota: el antejo de sol puede llevar lentes solares correctoras cuando el usuario las precise.

**Importante:** un filtro solar mal elegido es ineficaz y puede ser altamente nocivo. El óptico es quién puede ayudar eficazmente en la elección y correcta adaptación del antejo de sol. Por seguridad visual adquirir anteojos únicamente en ópticas.