

RECOMENDACIONES SOBRE GAFAS DE SOL

Los rayos ultravioleta (UVA y UVB), procedentes del sol, son radiaciones que pueden producir o acelerar la aparición de diversas enfermedades como las cataratas, donde se produce la pérdida de transparencia del cristalino, siendo menor la cantidad de rayos luminosos que llegan a la retina. La exposición al sol puede provocar su aparición prematura. Otras complicaciones oculares serían la degeneración macular, donde la causa principal de la ceguera en personas mayores y está relacionada con la sobre exposición al sol, y la conjuntivitis.

Las gafas deben considerarse un elemento sanitario de protección donde el filtro de la lente debe ser el factor determinante de nuestra elección en detrimento de los detalles estéticos (diseño, color de la montura, etc.), los cuales deben tener una consideración secundaria.

De los grupos de edad especialmente sensibles a las radiaciones solares destacan los niños, puesto que estos tienen el cristalino casi transparente hasta, aproximadamente, los 12 años, por lo que sus ojos absorben toda la radiación. A partir de los 13 años bloquean un 60% de la luz UVA y un 25% de la luz UVB.

De igual modo, las personas mayores también son especialmente vulnerables a las radiaciones ultravioleta.

A la hora de adquirir unas gafas de sol debemos tener en cuenta lo siguiente:

- Comprobar que están marcadas con el sello de la Comunidad Europea y que figure la clase a la que pertenece o la categoría de su filtro.
- En la etiqueta deberá constar el nombre del fabricante o proveedor, instrucciones para su almacenamiento o limpieza y advertencias sobre su uso durante la conducción o para la observación directa del sol.
- Elegir la gafa más adecuada al uso preferente que se le vaya a dar: playa, montaña, conducción, etc..
- Prestar especial cuidado a las gafas de los niños, no siendo recomendable comprarle gafas de sol de juguetes.
- La adquisición de las gafas de sol debe estar supervisada por un óptico-optometrista, y para algunas actividades (esquiar, conducir, playa,...) es aconsejable un determinado y específico tipo de gafas.
- Para que la lente solar proteja de forma adecuada, debe estar perfectamente adaptada al rostro: la montura no debe quedar ni descentrada ni alejada de la cara.
- Al elegir unas lentes no debe primar la moda o los criterios estéticos, sino el uso que se le vaya a dar, olvidando nuestros gustos en la medida de lo posible.