

## Cuidado de la visión: Protección contra los rayos UV

### *Proteja los ojos del sol*

El sol emana su energía, llamada radiación, de varias formas: en la luz que vemos, en el calor que sentimos y en los rayos ultravioletas que nos causan quemaduras. Los rayos ultravioleta (UV) del sol pueden dañar también nuestros ojos y lastimar nuestra visión.

#### **Los peligros de los rayos UV**

La exposición a los rayos UV-A y UV-B puede dañar sus ojos. Una exposición prolongada a los rayos UV puede causar problemas en la vista que lleven a la pérdida de la visión a partir de condiciones como las cataratas o la atrofia muscular. Otros peligros incluyen el cáncer de piel (alrededor de los párpados) y quemadura de la córnea. Pasar largas horas en la playa o esquiar sin una protección adecuada para los ojos puede causar quemadura de córnea, lo que puede ser muy doloroso y puede causar una pérdida temporal de la visión.

#### **Los factores de riesgo de la exposición**

Todos corren riesgo de sufrir un daño en la vista por la radiación de los rayos UV que puede causar la pérdida de la visión. El riesgo de los problemas en la visión causados por el sol es más alto en las personas que:

- Pasan largas horas bajo el sol.

- Tuvieron una cirugía por cataratas o ciertos problemas en la retina.
- Toman ciertos medicamentos, como la tetraciclina, sulfamidas, pastillas anticonceptivas, diuréticos y sedantes que aumentan la sensibilidad del ojo a la luz.

#### **Protección correcta de los ojos**

La protección adecuada de los ojos contra el sol, y otros elementos como el viento y el agua, es crucial para conservar la visión y la salud de los ojos.

- **Use a diario lentes que absorban los rayos UV.** Todo tipo de lentes, incluso los recetados y los no recetados, los lentes de contacto y los implantados, deben absorber los rayos UV-A y UV-B. Para la protección contra los rayos UV con los lentes de uso diario, existen varias opciones como lentes de materiales que bloquean los rayos UV, revestimientos y lentes foto cromáticos. La protección contra los rayos UV no es muy costosa y no afecta a la visión clara.
- **Elija los lentes de sol correctos.** Los lentes de sol ayudan en dos maneras

importantes: filtran la luz y protegen la vista de daños por los rayos UV. Busque las etiquetas que expresen claramente que bloquean del 99 al 100% de los rayos UV-A y UV-B. Deberían también reducir el resplandor, proteger el área ocular entera, ser cómodos para usar y no distorsionar los colores. Sea conciente de que si está en la playa o en las pistas de esquí, debe usar lentes de sol más oscuras para bloquear más luz. El riesgo de daño en los ojos por el sol es más grande por el reflejo en el agua y en la nieve.

- Use un sombrero o una gorra con ala. Un sombrero o gorra de ala ancha bloqueará aproximadamente la mitad de los rayos UV que afectan a los ojos por arriba y alrededor de los lentes.



### ¿Lo sabía?

Los rayos UV vienen de muchas direcciones. Son irradiados directamente por el sol, pero también se reflejan en la tierra, el agua, la nieve, la arena y otras superficies brillantes.