IMAGEN : [https://static.comunicae.com/photos/notas/1064630/1391375714\_Afflelou\_y\_la\_nieve.png](http://imagen/)

# Cinco consejos de Alain Afflelou para proteger tu vista en la nieve

## Recién inaugurada la temporada de esquí, ALAIN AFFLELOU ÓPTICO, la franquicia líder de óptica en España y Europa, recuerda lo importante que es proteger la vista en invierno y los peligros que tiene su exposición a la nieve.

El invierno nos invita a salir a la montaña para hacer de ella nuestro particular patio de recreo. Además este año latemporada de esquíse alarga, con el retraso de la Semana Santa hasta la penúltima semana de abril, lo que nos permitirá disfrutar depaisajes nevadosmás días de lo habitual. Para poder aprovechar el calendario de esquí, lo mejor esproteger nuestra vista del sol, igual que protegemos nuestro cuerpo del frio.

Losdaños ocularesderivados de la práctica dedeportes de invierno, como la conjuntivitis, la queratitis, las cataratas o las lesiones retinianas, se deben, tal y como indican losexpertos deALAIN AFFLELOU, a la radiación ultravioleta, a la reverberación atmosférica y a la presencia de partículas en suspensión en el aire, como los cristales de hielo.

En invierno, no prescindas de tus gafas de sol:la nieve frescareflejacerca del80% de la luz solar, mientras que la arena lo hace entre un 10 y un 25%. Además, la proporción derayos ultravioletasen la luz solaraumentaun 10% cada mil metros dealtitud. Los efectos de la radiación ultravioletaen la montañason mucho más devastadores que en la ciudad.

Además, en la alta montaña, laspartículas en suspensión, como los cristales de hielo, se pueden proyectar contra la córnea, ocasionandolagrimeo. El viento también puede hacer que los ojos se vuelvan llorosos, impidiéndonos ver con normalidad y obligándonos a cerrar los ojos constantemente.

ALAIN AFFLELOU te aconseja cómo elegir tus gafas para este invierno

1.Comprasiempre tus gafas en unestablecimiento ópticopara asegurarte que te puedan asesorar y que te lleves un producto demáxima calidad.

2.Asegúrate de que elfiltro solarde las lentes sea decategoría 3 o 4, ya que lo ideal es que absorban al menos el 95% de la radiación ultravioleta.

3.Presta atención a lavisión periférica. Lo ideal es poder abarcar con la mirada un espectro de180 gradospara, por ejemplo, evitar a los esquiadores que se acerquen a gran velocidad.

4.Las gafas debenajustarsecorrectamente para garantizar que se mantengan en su lugar. Los nuevos estilos de gafas con formas menos voluminosas se ajustan mejor a los cascos que las lentes tradicionales.

5.Escoge gafasresistentes a los impactos. La mayoría de losmodelos especialespara la nieve cuentan con lentes depolicarbonatomuy resistentes. Cuanto más flexible sea la montura y la lente, menos probabilidades hay de que se rompan con el frío, se deformen o se descoloquen.