IMAGEN : [https://static.comunicae.com/photos/notas/1253214/Diseno\_sin\_titulo\_3-1-1.png](http://imagen/)

# E-lentillas ofrece consejos para prevenir el sol en primavera

## 60.000 personas mueren en el mundo por la sobreexposición a las radiaciones ultravioleta según la OMS

Con la llegada de la primavera hay quecuidar más los ojos y la piel. En el caso de la piel, hay que usar siempre protector solar para evitar un envejecimiento prematuro, alergias o enfermedades cutáneas. Esto se puedeextrapolar a los ojos. Los rayos de sol atraviesan el cristalino y pueden favorecer el desarrollo de cataratasal volverse opacoel cristalino. Demasiada exposición de losrayos ultravioletas pueden provocar enfermedades oculares y serios problemas. Los rayos UV inciden en la mácula,pueden deteriorar tejidos externos y provocar zonas de baja visión.Por ello es necesario no olvidarlas gafas de sol con la llegada de los rayos del sol.La ceguera por nieve es una forma defotoqueratitisque puede desarrollarse rápidamente después de la exposición a los reflejos UV de la nieve, el hielo, la arena o el agua.El ojo seco es otra afección muy común

¿Cómo se puede evitar esta exposición?

Aprovechar las sombras cuando se está en el exterior

Usar gorras y gorros para evitar la incidencia directa del sol

Ponersegafas de sol para evitar la luz directa en los ojos. Buscar las más adecuadas en cuanto a filtros y homologación. No hay que olvidar el tamaño necesario para que cubran con totalidad el ojo y las partes anexas.

Según el grado de intensidad con el que filtran las lentes la luz visible, la Unión Europea clasifica estos filtros de 0 a 4:

Las gafas concategoría 0reducen hasta un 20% la luz visible y se recomiendan como gafas de confort.

Las decategoría 1reducen la luz entre un20% y un 57% y se recomiendan para actividades como caminar por la ciudad.

Las decategoría 2(57% a 82%) para deportes al aire libre, como pasear e ir en bicicleta.

Las decategoría 3(82% a 92%) para deportes en zonas de mucho sol como playa, mar y montaña.

Las decategoría 4(con una protección del 92% al 98%) para actividades en alta montaña y deportes acuáticos intensos.

Las gafas de sol son necesarias hasta para los más peques de la casa, no hay queolvidarque están más expuestos debido a las horas que pasan al aire libre.