

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

[Multimedia](#)

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 la temporada de esquí se alarga, con el retraso de la Semana Santa hasta la penúltima semana de abril, lo que nos permitirá disfrutar de paisajes nevados más días de lo habitual. Para poder aprovechar el calendario de esquí, lo mejor es proteger nuestra vista del sol, igual que protegemos nuestro cuerpo del frío.

Los daños oculares derivados de la práctica de deportes de invierno, como la conjuntivitis, la queratitis, las cataratas o las lesiones retinianas, se deben, tal y como indican los expertos de ALAIN 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 fresca refleja cerca del 80% de la luz solar, mientras que la arena lo hace entre un 10 y un 25%. Además, la proporción de rayos ultravioletas en la luz solar aumenta un 10% cada mil metros de altitud. Los efectos de la radiación ultravioleta en la montaña son mucho más devastadores que en la ciudad.

Además, en la alta montaña, las partículas en suspensión, como los cristales de hielo, se pueden proyectar contra la córnea, ocasionando lagrimeo. 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. Compra siempre tus gafas en un establecimiento óptico para asegurarte que te puedan asesorar y que te lleves un producto de máxima calidad.
2. Asegúrate de que el filtro solar de las lentes sea de categoría 3 o 4, ya que lo ideal es que absorban al menos el 95% de la radiación ultravioleta.
3. Presta atención a la visión periférica. Lo ideal es poder abarcar con la mirada un espectro de 180 grados para, por ejemplo, evitar a los esquiadores

que se acerquen a gran velocidad.

4. Las gafas deben ajustarse correctamente 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 gafas resistentes a los impactos. La mayoría de los modelos especiales para la nieve cuentan con lentes de policarbonato muy 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.
