

E-lentillas ofrece consejos para prevenir el sol en primavera

[Multimedia](#)

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

Con la llegada de la primavera hay que cuidar 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 puede extrapolar a los ojos. Los rayos de sol atraviesan el cristalino y pueden favorecer el desarrollo de cataratas al volverse opaco el cristalino. Demasiada exposición de los rayos 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 olvidar las gafas de sol con la llegada de los rayos del sol. La ceguera por nieve es una forma de fotoqueratitis que 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
- Ponerse gafas 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 con categoría 0 reducen hasta un 20% la luz visible y se recomiendan como gafas de confort.
- Las de categoría 1 reducen la luz entre un 20% y un 57% y se recomiendan para actividades como caminar por la ciudad.
- Las de categoría 2 (57% a 82%) para deportes al aire libre, como pasear e ir en bicicleta.
- Las de categoría 3 (82% a 92%) para deportes en zonas de mucho sol como playa, mar y montaña.
- Las de categoría 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

que olvidar que están más expuestos debido a las horas que pasan al aire libre.
