

OPTICA'M explica cuáles son las principales claves para proteger los ojos en verano

[Multimedia](#)

El verano, con su sol radiante y días más largos, invita a pasar tiempo al aire libre disfrutando de actividades bajo el resplandor del astro rey. Sin embargo, muchas veces se pasa por alto un aspecto crucial de la salud: la protección de los ojos

La exposición prolongada a los rayos ultravioleta (UV) puede causar daños irreparables a la visión, lo que hace que el uso de gafas de sol con protección solar adecuada sea esencial para salvaguardar la salud ocular. El equipo de [OPTICA'M de Lloret de Mar](#) explica la importancia de proteger los ojos en verano y cómo unas buenas gafas de sol pueden marcar la diferencia.

La importancia de proteger los ojos de los rayos del sol

Los rayos UV del sol pueden ser perjudiciales para los ojos si se están expuestos durante largos períodos de tiempo sin protección adecuada. La exposición prolongada a los rayos UV puede aumentar el riesgo de desarrollar cataratas, degeneración macular y otras enfermedades oculares, así como causar irritación, quemaduras en la córnea e incluso cáncer de piel alrededor de los ojos. Por lo tanto, proteger los ojos del sol es fundamental para mantener una visión saludable a lo largo del tiempo.

Papel crucial de las gafas de sol con protección solar

Las gafas de sol no son solo un accesorio de moda; son una herramienta esencial para proteger los ojos del daño solar. Sin embargo, no todas las gafas de sol son iguales. Es crucial elegir unas gafas que ofrezcan una protección adecuada contra los rayos UV. En OPTICA'M recomiendan que se busquen aquellas que estén etiquetadas como "UV400" o que ofrezcan 100% de protección contra los rayos UVA y UVB. Estas gafas bloquearán el 99-100% de los rayos UV, brindando una protección óptima para los ojos.

Beneficios de usar gafas de sol en verano

Además de proteger los ojos del daño solar, usar gafas de sol en verano ofrece una serie de beneficios adicionales. Reducen el deslumbramiento, lo que mejora la visibilidad y la comodidad visual, especialmente al realizar actividades al aire libre como conducir, hacer deportes acuáticos o simplemente pasear bajo el sol. También protegen la piel alrededor de los ojos de las arrugas prematuras y el cáncer de piel, ya que actúan como una barrera física contra los rayos UV.

En el [ecommerce OPTICA'M Lloret](#) ofrecen una amplia gama de gafas de sol con un diseño, que va desde lo más clásico contemporáneo al más vanguardista. Mònica Gómez, CEO de OPTICA'M, explica que "trabajamos con las mejores

marcas internacionales del mercado para conseguir la combinación perfecta entre grandes inquietudes estéticas y exigencias visuales con la esencial protección de la visión".

¿Cómo elegir las gafas de sol perfectas?

A la hora de elegir unas gafas de sol adecuadas, hay varios aspectos a tener en cuenta. Primero, asegurarse de que las gafas bloqueen el 100% de los rayos UV. Luego, optar por lentes que sean lo suficientemente grandes como para cubrir completamente los ojos y el contorno facial, ya que esto proporcionará una protección óptima.

Además, es recomendable elegir lentes polarizadas si se está mucho tiempo en entornos con reflejos, como la playa o la nieve, ya que reducen el deslumbramiento y mejoran la claridad visual. Las [gafas de sol de OPTICA'M](#) destacan por unas características fundamentales y es que, todas ellas, cuentan con un diseño antirreflejante en la cara interna para una mayor protección y confort.

Proteger los ojos del sol durante el verano es fundamental para mantener una visión saludable a lo largo de la vida. Las gafas de sol con protección solar adecuada son el mejor aliado en esta tarea, ofreciendo una barrera eficaz contra los rayos UV y proporcionando una visión clara y cómoda en todo momento. Es importante no escatimar en la protección de los ojos y elegir unas buenas gafas de sol y disfrutar del verano con tranquilidad sabiendo que se cuenta con una buena salud ocular.
