

PROTEGE TUS OJOS

PROBLEMAS OCULARES PROVOCADOS POR LA EXPOSICIÓN AL SOL

¿Por qué es peligrosa la radiación solar para tus ojos?

La luz solar emite distintas radiaciones: ultravioleta (UV), visible e infrarrojo, que pueden causar daños acumulativos en las estructuras oculares. Aunque el ojo cuenta con ciertos mecanismos naturales de defensa (como el parpadeo, la contracción de la pupila o la absorción parcial de radiación por la córnea y el cristalino), no son suficientes para prevenir patologías si no se usa protección adecuada.



* ¿QUÉ ENFERMEDADES PUEDE CAUSAR EL SOL EN TUS OJOS?

Pterigión

Crecimiento anormal de tejido en la conjuntiva que puede invadir la córnea, asociado a la exposición UV y al viento.

Fotoqueratitis

Inflamación aguda de la córnea causada por una exposición intensa a los rayos UV tipo B, similar a una quemadura solar en el ojo.

Cataratas

Opacidad del cristalino que puede acelerarse por la exposición prolongada a la radiación UV.

Degeneración macular asociada a la edad (DMAE)

Deterioro de la mácula, la parte central de la retina, que puede verse agravado por la exposición solar sin protección.

Conjuntivitis actínica o fotoconjuntivitis

Inflamación de la conjuntiva provocada por la radiación UV, que puede causar enrojecimiento, ardor y sensación de cuerpo extraño.

Retinopatía solar

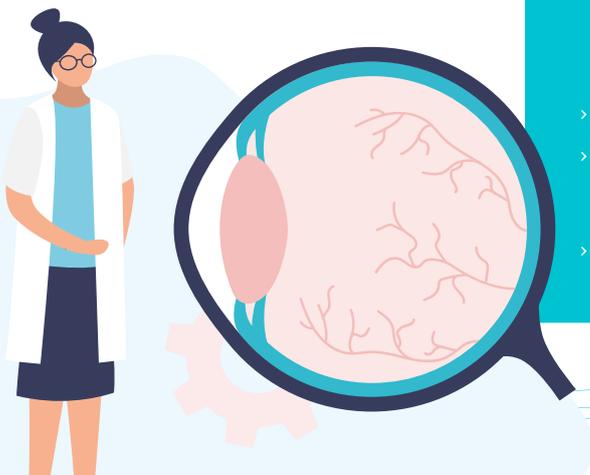
Lesión grave de la retina causada por la observación directa de la luz solar, por ejemplo, en eclipses solares.

Cáncer ocular

La exposición prolongada al sol aumenta el riesgo de desarrollar cánceres en las estructuras oculares, como el melanoma en la retina o en los párpados.

¿Quién es más vulnerable al daño solar ocular?

- > **Niños:** su piel es más delgada y sus tejidos oculares están en desarrollo y son más permeables a la radiación.
- > **Mayores y pacientes con enfermedades oculares:** mayor riesgo por problemas oculares previos (ojo seco, pterigión, queratitis, DMAE, etc.). En personas operadas de cataratas, al eliminarse el cristalino se elimina la protección natural que este proporciona.
- > **Personas con ojos claros:** son más sensibles a la luz solar.
- > **Personas que trabajan o practican deportes al aire libre:** más expuestos al sol, al viento y a ambientes reflectantes como el agua o la nieve.
- > **Uso de medicamentos fotosensibilizantes:** algunos fármacos como AINE, hidroclorotiazida, antiarrítmicos, tetraciclinas, sulfamidas, etc.



* ¿CÓMO PROTEGER TUS OJOS DEL SOL?

1 Usa **gafas de sol homologadas** que absorban el 99 % o más de la radiación UV.



5 Ten en cuenta que las **lentes oscuras si no tienen protección UV** no protegen los ojos.



2 Elige **gafas de sol grandes o envolventes** para mayor cobertura y complementa con una gorra o sombrero de ala ancha.



6 La protección ocular es especialmente importante en **niños y personas mayores**.



3 **Permanece a la sombra en las horas centrales del día** (12:00h - 16:00h).



4 **Protégete también en días nublados** o cuando estés **cerca del agua o la nieve**.



La protección ocular es esencial **durante todo el año**, incluso en días nublados, ya que los rayos UV pueden penetrar las nubes y reflejarse en superficies como el agua, la arena o la nieve.

* CONSEJOS DE TU FARMACÉUTICO

Consulta sobre **gafas homologadas con filtros UV** adecuados a tus necesidades visuales (incluso si usas lentes graduadas).

Si notas **sequedad ocular** tras la exposición solar, puedes utilizar **lágrimas artificiales**.

No utilices gafas con las lentes rayadas, guárdalas siempre en su funda y no las dejes al sol. Revisa tus gafas periódicamente con tu óptico-farmacéutico, para asegurar que sus **filtros no estén dañados**.

Si utilizas **medicamentos**, pregunta a tu farmacéutico porque podrían ser **fotosensibilizantes**.



Los ojos necesitan fotoprotección. Usar gafas de sol no es solo cuestión de estética, sino de salud. Proteger tus ojos permite prevenir enfermedades en el futuro.