

Cómo cuidar nuestros ojos de los rayos UV



Dra. Amalia Rodríguez
Cirujana Oftalmóloga

Con la llegada del tan esperado verano, aumentamos nuestra permanencia al aire libre. Esto conlleva a que estemos expuestos al sol más tiempo.

Como sabemos, la disminución de la cantidad de ozono, el tiempo de exposición solar y sobre todo el índice de radiación UV, han incrementado la chance de padecer lesiones malignas de piel, así como el envejecimiento prematuro de la misma.

Junto con la protección de nuestra piel que tanto hemos integrado al cuidado de nuestra salud, no debemos dejar de lado la protección ocular.

La radiación UV tiene efectos nocivos a nivel de los distintos tejidos oculares.

Párpados

Entre 65 y 90% de los melanomas cutáneos son causados por la exposición a los rayos UV.



Córnea

Puede producir fotoqueratitis que se manifiesta con dolor, fotofobia, lagrimeo, blefarospasmo y sensación de cuerpo extraño.



Es más común en personas que practican deportes en la nieve sin protección, aunque también puede manifestarse luego de permanecer varias horas sin protección en la playa. Siendo peor de 10 AM a 3PM.

Pinguecula y Pterigion

Se debe a hipertrofia de la conjuntiva por exposición solar crónica, aunque también se asocian a baja lubricación y exposición al polvo.



Cristalino

La exposición UV crónica se asocia al desarrollo precoz de catarata



Retina

De forma aguda produce retinopatía solar. La exposición crónica da maculopatía.



Los lentes de sol standard tienen una transmisión entre un 15 y un 25%, lo que los hace aptos para actividades al aire libre y conducción

En caso de practicar deportes en las alturas, como escalar montañas, esquí o volar por encima de las nubes se requiere de lentes con transmisión de entre 8 y 12 %.

Los lentes con tinte, aunque sea de poca magnitud, reducen los reflejos de la luz e incrementan el contraste debido a la atenuación de los mismos al atravesar el lente.

En lo que tiene que ver con el color, los de tinte gris transmiten mejor la luz en el espectro visible.

Los de tonos marrón y verde se indican sobre todo en patologías específicas.

Los lentes espejados aumentan la reflexión luminosa por lo que menos proporción de luz llega al ojo. Por lo que son altamente recomendados en esquiadores y escaladores de montaña.

Las lentes polarizadas reducen el brillo excesivo de los objetos en especial cuando este es provocado por un aumento de la reflexión.

También el tratamiento antirreflejo contribuye a disminuir los reflejos sobre la superficie del lente y por ende el encandilamiento.

Las lentes claras de vidrio no protegen de los rayos UV. Las de policarbonato y las de plástico CR39 absorben parcialmente la luz, salvo que tengan tratamiento adecuado para ello.



Las lentes fotocromáticas son adecuadas para uso al aire libre, pero no se oscurecen lo suficiente como para poder ser usadas como lentes de sol.

Además, hay que tener en cuenta que no se oscurecen dentro del automóvil ya que los vidrios bloquean la reacción fotocromática.

Aunque la absorción de los rayos UV fuese de 100% por la lente hay que tener en cuenta que la radiación también llega por la parte superior y los costados, por lo que aumentar el tamaño y que sean de tipo envolventes mejorara la protección que nos brindan.

CÓMO ELEGIR UNLENTE DE SOL DE BUENA CALIDAD

- Las lentes deben de ser lo suficientemente oscuras como para brindar una visión confortable sin alterar la visión nocturna.
- No producir distorsión de la imagen.
- No deben afectar la visión de los colores, ni de las señales de tránsito. Las tonalidades grises son las mejores con este fin.
- Resistente a los impactos: policarbonato es el material de preferencia.
- De tamaño grande para mayor protección.
- Envolventes, pero sin distorsionar la visión lateral.

QUIÉNES DEBE PROTEGERSE DE LA RADIACION UV

- Personas operadas de catarata que no tienen colocado un lente intraocular.
- Personas con catarata que sufren de encandilamiento.
- Trabajadores con soldadura.
- Personas que pasan muchas horas al aire libre.
- Personas con pinguecula, pterigion y degeneración macular.
- Niños que están muchas horas al aire libre.
- Toda persona para cuidado de su salud ocular y de esta forma prevenir lesiones corneales, catarata y maculopatía.