

Experta recalca la importancia de utilizar lentes de sol incluso en días nublados

La radiación ultravioleta puede causar alteraciones oculares. Oftalmóloga de la Universidad de Talca recomienda uso de gafas en adultos y niños, sobre todo en la época de primavera-verano.

Se trata de un artículo que pareciera ser solo estético, sin embargo, es mucho más que eso. De acuerdo con los expertos, los lentes de sol son fundamentales para el cuidado de nuestra visión.

La oftalmóloga y académica de la Escuela de Medicina de la Universidad de Talca, Nelsareth Campos, explicó por qué utilizarlos es esencial para evitar alteraciones oculares. “El uso de lentes de sol es sumamente importante, ya que bloquea la radiación ultravioleta A y B, la cual puede pene-

trar a algunas estructuras del ojo”, sostuvo.

La especialista detalló que, la radiación ultravioleta puede causar alteración en la córnea, “como la queratitis actínica, que es una inflamación que se da por la exposición al sol”. Además, puede alterar el metabolismo del cristalino, acelerar el proceso de las cataratas y afectar la retina, planteó.

En esta línea, Campos advirtió que si se mira directamente el sol se puede generar maculopatía fótica, que es “una

lesión en la mácula, la cual es la zona de mejor visión del ojo que se encuentra dentro de la retina”, explicó.

La oftalmóloga recomienda el uso de lentes de sol tanto en adultos como en niños. “Deberíamos utilizarlos siempre que vamos a estar expuestos al sol, incluso cuando está nublado, ya que la radiación ultravioleta atraviesa las nubes. En esta época de primavera-verano es muy importante que nos protejamos porque la radiación es más directa”, aconsejó.

“En el sur de Chile tenemos además la particularidad que está muy cerca del agujero austral de la capa de ozono, que mide aproximadamente 24.000 km, cada vez va creciendo y estamos expuestos a esta falta de protección de la capa”, advirtió.

Lentes con filtro UV

Nelsareth Campos recalcó que es importante que revisemos que las gafas de sol digan que bloquean 400 nanómetros o protección ultravioleta al 100%. “Por lo general esto se identifica en la patita del lente, pero tam-

bién tienen podemos pedir los certificados de protección ultravioleta”.

La experta recomendó adquirir lentes de sol en comercios establecidos, ya que al comprar en plataforma de ventas online o en la calle “no podemos comprobar si realmente protegen”.

De todas maneras, la académica de la UTalca aconsejó que, si se adquieren gafas en esta modalidad es posible llevarlas a una óptica donde existen máquinas que comprueban el filtro UV de los anteojos.