

# Cuidar los ojos en verano: el rol clave de los lentes de sol

La exposición a la radiación ultravioleta puede provocar daños en la salud ocular. Oftalmóloga de la Universidad de Talca recomienda el uso de lentes de sol en adultos y niños, incluso cuando el día está nublado.



Los lentes de sol no son solo un accesorio estético, cumplen un rol fundamental en el cuidado de la visión, ya que permiten proteger los ojos de la radiación ultravioleta y prevenir diversas alteraciones oculares.

La oftalmóloga y académica de Medicina de la Universidad de Talca, Nelsareth Campos, explicó por qué su utilización es clave. "El uso de lentes de sol es sumamente im-

portante, ya que bloquea la radiación ultravioleta A y B, la cual está entre los 280 y 400 nanómetros de longitud de onda, por lo que puede penetrar a algunas estructuras del ojo", explicó.

La especialista recomienda su uso en adultos y 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 verano es muy importante que nos protejamos porque la radiación es más directa, por lo que el riesgo de daño ocular aumenta", aconsejó.

"En el sur de Chile tenemos, además, la particularidad de que, en ciertas épocas del año, los efectos del adelgazamiento de la capa de ozono sobre la Antártica pueden influir en la zona, aumentando la exposición a la radia-

ción ultravioleta", advirtió.

#### Riesgos

Campos alertó que si se mira directamente al sol se puede generar maculopatía fótica, "una lesión en la mácula, zona central de la retina responsable de la visión fina y detallada". Además, detalló que la radiación ultravioleta puede causar alteración en la córnea, "como la queratitis actínica, una inflamación asociada a

la exposición solar intensa". La profesional recalcó que también puede alterar el metabolismo del cristalino, acelerar el proceso de las cataratas y afectar la retina a largo plazo.

#### Siempre con filtro UV

La especialista precisó, además, que es importante que revisemos que las gafas de sol indiquen protección ultravioleta al 100% o bloqueo hasta 400 nanómetros, lo que garantiza el resguardo frente a los rayos UVA y UVB. "Por lo general esto se identifica en la patita del lente, pero también podemos pedir los certificados de protección ultravioleta", indicó.

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". En este contexto, 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.