LITORALPRESS

Fecha: 18-02-2026
Medio: Contraplano Reñaca-Concón-Quintero-Puchuncavi-Zapa
Supl. : Contraplano Reñaca-Concón-Quintero-Puchuncavi-Zapa
Tipo: Noticia general
Título: **Proteger la vista también es salud: la gran importancia de usar gafas del sol certificadas durante los 365 días del año**

Pág. : 118
Cm2: 794,0

Tiraje: Sin Datos
Lectoría: Sin Datos
Favorabilidad: No Definida

Proteger la vista también es salud: la gran importancia de usar gafas del sol certificadas durante los 365 días del año

Académico UCSC advierte que la radiación ultravioleta está presente incluso en días nublados y puede provocar daños en la vista irreversibles si no se toman medidas de protección adecuadas.

La exposición diaria al sol ya sea en la playa, al conducir o incluso al caminar por la ciudad, implica un riesgo silencioso para la salud visual. Aunque muchas personas asocian el daño ocular solo a los días de verano o de alta temperatura, la radiación ultravioleta está presente durante todo el año y puede afectar progresivamente los ojos si no se utilizan medidas de protección adecuadas. En este contexto, el uso de gafas de sol certificadas se convierte en un hábito esencial para prevenir lesiones oculares y preservar la visión a largo plazo.

Guillermo Concha, académico de la carrera de Tecnología Médica de la Universidad Católica de la Santísima Concepción (UCSC), enfatiza que la radiación ultravioleta (UV) del sol es una de las principales fuentes de daño ocular, incluso cuando el cielo está cubierto de nubes.

“La radiación UV es nociva en exposi-

LITORALPRESS

Fecha: 18-02-2026
Medio: Contraplano Reñaca-Concón-Quintero-Puchuncavi-Zapa
Supl. : Contraplano Reñaca-Concón-Quintero-Puchuncavi-Zapa
Tipo: Noticia general
Título: **Proteger la vista también es salud: la gran importancia de usar gafas del sol certificadas durante los 365 días del año**

Pág. : 119
Cm2: 775,7

Tiraje: Sin Datos
Lectoría: Sin Datos
Favorabilidad: No Definida

ciones prolongadas, tanto para el organismo en general como para los ojos. Sus efectos pueden ir desde quemaduras dolorosas en la superficie ocular, conocidas como queratitis actínicas, hasta alteraciones internas graves como degeneración macular o la aparición y aceleración de cataratas, las que pueden generar pérdida visual irreversible", explica el tecnólogo médico en oftalmología.

A nivel externo, la exposición solar sin protección también se asocia a patologías como el pterigion, una alteración conjuntival frecuente y molesta, especialmente en personas que pasan largos periodos al aire libre. Además del riesgo sanitario, el académico destaca que las gafas de sol aportan confort visual, ya que reducen el deslumbramiento y la fatiga ocular en ambientes de alta luminosidad.

Uno de los principales errores, según el académico UCSC, es pensar que cualquier lente oscuro protege adecuadamente. *"Un lente seguro no es simplemente un cristal teñido. Es imprescindible que cuente con protección UV 100% o UV400, lo que asegura el bloqueo total de los rayos UVA y UVB que llegan a la superficie terrestre",* señala.

Para garantizar esta protección, el especialista recomienda adquirir gafas en ópticas establecidas, verificando que cuenten con certificaciones internacionales reconocidas en Chile, como las normas ISO o CE, claramente indicadas en el lente. Asimismo, sugiere elegir modelos de tamaño adecuado, que cubran bien el contorno ocular y eviten el ingreso de radiación por los costados.

¿Color, polarizado o espejado?

El color del lente responde principalmente a preferencias personales y a cómo cada persona percibe el contraste y la luminosidad del entorno. Sin embargo, existen tratamientos adicionales que mejoran la experiencia visual. *"El filtro UV es indispensable, pero para mayor comodidad recomendamos lentes polarizados, especialmente en actividades como conducción, deportes acuáticos, deportes de nieve o días de playa, ya que reducen los reflejos provenientes de superficies como el agua o el cemento"*, detalla. El académico también aclara que el espejado no debe confundirse con el polarizado. Este tratamiento refleja parte de la luz externa, disminuyendo el deslumbramiento en condiciones de iluminación muy intensa, además de ser altamente demandado por razones estéticas y de privacidad visual.

En el caso de personas con problemas de visión, el especialista recalca la importancia de optar por gafas de sol con prescripción óptica incorporada, una alternativa disponible en la mayoría de las graduaciones.

Para asegurar una protección continua, las gafas de sol deben mantenerse en buen estado. Se recomienda lavarlas con agua y jabón líquido neutro, secarlas con papel suave y utilizar paños de microfibra para evitar ralladuras. También es clave guardarlas en su estuche y no apoyarlas sobre los cristales. "El recambio de las gafas debe realizarse cuando los lentes estén muy rayados, presenten capas deterioradas o cuando el armazón esté dañado. En el caso de gafas con prescripción, estas deben renovarse ante cambios importantes en la graduación", concluye el académico UCSC.