

COLUMNA

Fernanda Espinoza Soto
directora de carrera Tecnología Médica
Universidad San Sebastián



Importancia de usar gafas en festivales infantiles

Los festivales, conciertos y eventos al aire libre se han transformado en espacios de encuentro para familias completas. Cada vez es más común ver a niños participando de estas actividades, disfrutando de la música, las luces y el ambiente festivo. Sin embargo, en medio de la emoción del evento, muchas veces olvidamos un aspecto fundamental: el cuidado de la salud visual.

En este tipo de actividades, los ojos están expuestos a distintos factores que pueden afectar la visión, especialmente en los más pequeños. Las presentaciones suelen incorporar luces intensas, pantallas LED de gran tamaño, iluminación intermitente y exposición prolongada a la radiación solar en eventos diurnos. A esto se suma el polvo, el viento y la permanencia durante varias horas en espacios abiertos.

Los ojos de los niños son particularmente sensibles, ya que aún se encuentran en desarrollo. Por esta razón, la exposición prolongada a radiación ultravioleta (UV) sin protección puede generar molestias oculares, irritación e incluso aumentar el riesgo de daño ocular a largo plazo. De hecho, la Organización Mundial de la Salud advierte que la exposición acumulativa a radiación ultravioleta puede provocar daño ocular progresivo a lo largo de la vida, por lo que recomienda utilizar protección ade-

cuada frente al sol, especialmente en niños.

Una de las medidas más simples y efectivas es el uso de gafas con protección UV certificada. Este tipo de lentes actúa como una barrera frente a la radiación solar, ayudando a proteger estructuras oculares delicadas como la córnea y la retina. No se trata de un accesorio estético, sino de un elemento de protección, tal como ocurre con el uso de bloqueador solar para la piel.

Al elegir gafas para niños, es recomendable verificar que cuenten con protección UV 100% o filtro UV400, que se ajusten correctamente al rostro y que sean cómodas para su uso prolongado. Además, es preferible optar por marcos livianos y resistentes, especialmente considerando que los niños suelen estar en constante movimiento durante este tipo de actividades.

Otra recomendación importante es fomentar pausas visuales durante eventos prolongados. Invitar a los niños a descansar la vista por algunos minutos, mirar hacia espacios abiertos o zonas con menor intensidad de luz puede ayudar a disminuir la fatiga visual.

Disfrutar de festivales y actividades culturales es una experiencia enriquecedora para las familias y para el desarrollo de los niños.