

Fecha: 20-01-2026
 Medio: Las Últimas Noticias
 Supl.: Las Últimas Noticias
 Tipo: Noticia general
 Título: **Oftalmólogo le dice qué lente comprar para evitar cataratas**

Pág.: 19
 Cm2: 290,6

Tiraje: 91.144
 Lectoría: 224.906
 Favorabilidad: ☐ No Definida

**Especial
Verano**

FRANCISCA ORELLANA

Para esta temporada, los lentes de sol grandes, con formas geométricas o con cristales de colores están dentro de las tendencias de moda. Además de preocuparse del estilo, hay algo básico que deben incorporar sí o sí: protección UV incorporado.

"No es opcional. El fundamento médico es real y bien establecido", explica el oftalmólogo Christian Díaz, docente de la facultad de Medicina Clínica Alemana Universidad del Desarrollo.

Indica que es necesaria para todos, incluso para niños, sobre todo si se está en lugares con alta exposición solar, ambientes con mucha reflexión como el agua, la nieve o arena: "Hay que considerarlo que aún en días nublados el 80% de la radiación UV logra afectarnos. Y el daño es acumulativo y silencioso, muchas veces apareciendo las consecuencias años después".

El problema es que al ser un filtro invisible, se hace difícil detectarlo, dice Nicolás Podestá, tecnólogo médico con mención en Oftalmología y coordinador de la mención de Oftalmología de la carrera de Tecnología

Aconseja que tengan filtros con, al menos, protección UV400 para no provocar daños permanentes.

Tecnología ayuda a reducir el impacto de los rayos solares en los ojos

Oftalmólogo le dice qué lente comprar para evitar cataratas



Busque lentes en lugares de confianza.

FRANCISCA ORELLANA

en locales establecidos, y que vengan con etiquetado correcto de UV400, que protege hasta 400 nm (nanómetro) y cubre UVA y UVB, o que ofrecen 100% de protección UV". Añade que también puede servir que informen que poseen certificaciones importantes "como la norma certificación norma ISO, ANSI o CE".

Los lentes con cristales oscuros sin filtro UV tampoco son de ayuda. "Se produciría un efecto paradójico, pues el lente oscuro dilataría la pupila pero la falta de protección UV expondría las estructuras internas del ojo a mayor radiación UV. Además de someterse a lugares de mayor fotoexposición creyendo que estás protegido", sostiene Díaz.

Los especialistas indican que es importante proteger los ojos porque una exposición constante al sol puede generar a largo plazo cataratas, queratopatía corneal, pigmentación de la piel, entre otros daños.

"Es un factor muy implicado en la aparición y progreso del Pterigión, una especie de carnosidad que crece en la superficie del ojo que se inflama", destaca Podestá.

Médica de la U. Mayor. "Se promocionan métodos caseros, pero no tienen el respaldo científico", afirma.

Coincide Díaz: "Es difícil de verificar, se requieren instrumentos disponibles en ópticas especializadas. Por lo que se recomienda comprar