

Ópticos-Optometristas andaluces y Grupo IHP Pediatría alertan de los riesgos de no proteger los ojos de los niños del sol

Campaña

Si proteges la piel de tus hijos, ¿por qué no proteges sus ojos del sol?

Ambas instituciones presentan una campaña social preventiva para concienciar a la población andaluza de los riesgos de exponer a los menores y adolescentes al sol sin gafas de sol homologadas de calidad

El cristalino del ojo de los menores de 10 años deja pasar más del 75% de la radiación ultravioleta mientras que a los 30 años solo pasa el 10%

En la infancia y adolescencia se absorbe entre el 50% y el 80% de la exposición solar de toda la vida

Sevilla, 22 de junio de 2017. La presidenta del Colegio Oficial de Ópticos-Optometristas de Andalucía (COOOA), Blanca Fernández, y la Doctora Gracia Peña, perteneciente al Grupo IHP Pediatría, han presentado esta mañana en la sede del COOOA una nueva campaña social de prevención, que se divulgará online a través de su plataforma digital 'Somosoptometristas.com', sobre la protección de los ojos de los niños frente al sol. Además de la información disponible en esta web, esta campaña tendrá una fuerte presencia y difusión en las redes sociales de SomosOptometristas y de Grupo IPH, así como en los establecimientos de óptica andaluces, a través de materiales informativos.

En la actualidad son muchos los padres concienciados de los daños que provoca el sol y su radiación en la piel, por lo que protegen a sus hijos con cremas específicas. Sin embargo, la mayoría se olvida de que estas radiaciones también tienen efectos negativos en los ojos y, por ello, necesitan gafas de sol infantiles homologadas. Al igual que la piel, los ojos tienen memoria, por lo que, en niños y adolescentes, tenemos que prestar especial atención a su protección ocular, ya que el cristalino de los niños menores de 10 años deja pasar más del 75% de la radiación ultravioleta (UV) frente al 10% que deja pasar a los 30 años.

El filtro del cristalino no termina de desarrollarse hasta los 12 años de edad, por lo que todo lo que la córnea no filtra termina pasando a la retina. Por lo tanto, el uso frecuente de gafas de sol homologadas y la adopción de unos hábitos de exposición solar saludables y preventivos en la infancia y hasta, al menos, los 16 años de edad son imprescindibles y pueden reducir drásticamente las posibilidades y los riesgos de sufrir daños a largo plazo, como lesiones corneales y conjuntivales, degeneraciones de retina, cataratas prematuras y alteraciones oculares que afecten a la visión permanentemente.

Según Blanca Fernández, presidenta del COOOA, *"a corto plazo, una alta exposición solar sin protección puede provocar fotoqueratitis y fotoconjuntivitis, así como quemaduras palpebrales. Los niños pueden padecer síntomas como dolor, fotofobia, jaquecas y enrojecimiento de los ojos, por lo que es imprescindible protegerlos correctamente"*. Además, aclara Fernández, *"es preferible no usar gafas de sol a utilizar unas de mala calidad, ya que, aunque no podamos percibirlo a simple vista, muchas de estas últimas no tienen filtro UV."*

Esto hace que, por su color oscuro, la pupila se dilate más y deje pasar mucha más radiación que si no llevásemos gafas puestas”.

Por su parte, la doctora Gracia Peña, oftalmóloga del Grupo IHP Pediatría, explica que *“las precauciones que debemos tener con los más pequeños respecto al sol, tanto el importante uso de gafas de sol con filtro UV como la protección mediante crema solar o gorro, hay que extenderla más allá de la playa o la piscina. No podemos olvidar que los menores son especialmente sensibles a los efectos nocivos de la radiación ultravioleta, por lo que debemos protegerlos en todo momento, como cuando salen a la calle o juegan en el parque, especialmente en verano”.*

Recomendaciones para la exposición al sol

Los ópticos-optometristas andaluces y el equipo de Pediatría del IHP aconsejan adoptar los siguientes hábitos preventivos, imprescindibles para proteger los ojos de los menores de la radiación solar nociva:

- Usar frecuentemente gafas de sol infantiles homologadas que bloqueen la radiación ultravioleta.
- Elegir las gafas de sol a través de canales especializados, especialmente establecimientos sanitarios de óptica con asesoramiento profesional.
- Los lentes filtros de las gafas de sol deben poseer una buena calidad visual, que no provoque distorsiones y que no afecten a la visión de los colores tal y como son.
- Las gafas deben tener marcado CE, lentes resistentes, filtrar la radiación UV nociva y ser ópticamente neutras.
- Las gafas de sol infantiles deben estar realizadas preferentemente en materiales blandos, estables y sin aristas, para prevenir accidentes.
- Evitar encarecidamente comprar las gafas de sol de niños y adolescentes en mercadillos u otros canales de venta de baja calidad ni que se compren ‘gafas de sol de juguete’ en bazares y quioscos.
- Si el niño lleva gafas graduadas, las gafas de sol también deben serlo.
- Impedir la exposición solar continua de los menores en las horas centrales del día, entre las 12:00 y las 16:00 horas de la tarde.
- Proteger también con gafas de sol a primeras y últimas horas del día, cuando el sol está más bajo e incide directa y perpendicularmente en sus ojos.
- Evitar la exposición solar directa, protegiendo la cabeza del niño con gorra o visera.
- Usar sombrillas o lonas en la playa o en la piscina, teniendo en cuenta que las sombrillas dejan pasar hasta un 34% de radiación solar.

Por último, estos profesionales sanitarios insisten en que el consejo profesional del óptico-optometrista es la mejor garantía para conseguir un producto sumamente eficaz en la protección de los ojos, además de asegurar que las gafas les queden bien ajustadas, sean seguras y estén cómodas con ellas.

Somos Optometristas

Se trata de una comunidad virtual, en la que participan más de 2.400 profesionales de la visión, para dar a conocer su labor y función social como primer eslabón de la cadena de la atención primaria en salud visual.

Gabinete de Comunicación

Alicia Casado

954 06 44 11 / 629 94 95 44

comunicacion@coooa.org

Bajo el impulso del Colegio Oficial de Ópticos-Optometristas de Andalucía, 'Somos optometristas' nace con el objetivo de desarrollar campañas informativas sobre salud visual, dirigidas a la población andaluza. La base de sus campañas son la web www.somosoptometristas.com, las redes sociales ([Facebook](#), [Twitter](#), [Instagram](#) y [Youtube](#)) y materiales informativos en los puntos de atención al ciudadano: los establecimientos de óptica.

Somos Grupo IHP Pediatría

Grupo IHP Pediatría es uno de los principales centros pediátricos privados a nivel europeo. Desde el Instituto se dan respuestas a las necesidades de la salud de los niños desde su nacimiento hasta alcanzar la adolescencia. Su visión integral y monográfica le permite cubrir tanto la atención en consulta, incluyendo cualquier especialidad, como los procesos hospitalarios.