



## Proteger los ojos del sol

**El Colegio de Ópticos de Andalucía** aconseja el uso de gafas solares homologadas, especialmente en la niñez y en verano, porque el cristalino se desarrolla hasta los 12 años

MIGUEL ÁNGEL SALAS



► El responsable de la óptica Audiovisión Center, de la avenida del Aeropuerto, aconseja a una madre y una hija sobre unas gafas.

jaquecas y enrojecimiento de los ojos, por lo que es imprescindible protegerlos correctamente». Fernández precisó que «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».

Por su parte, la oftalmóloga Gracia Peña, del Grupo IHP Pediatría, explicó 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 adoptarla en la playa, piscina y todo lugar al aire libre. No podemos olvidar que los menores son especialmente sensibles a los efectos nocivos de la radiación ultravioleta, por lo que debemos protegerlos también cuando salen a la calle o juegan en el parque, sobre todo en verano».

**Blanca Fernández:**  
«La mayoría de padres se olvida de que las radiaciones tienen efecto en los ojos»

**Una alta exposición solar sin protección ocular puede provocar fotoconjuntivitis o quemaduras**

**M.J.R.**  
local@cordoba.elperiodico.com  
CÓRDOBA

El calor que tanto está apretando este verano y el alto índice de radiación ultravioleta que pronostica a diario la Agencia Estatal de Meteorología (Aemet), tanto para Córdoba como para el resto de provincias andaluzas, hace más necesario que nunca el uso en niños y adultos de gafas de sol homologadas. La presidenta del Colegio Oficial de Ópticos-Optometristas de Andalucía (Coooa), Blanca Fernández, y la doctora Gracia Peña, perteneciente al Grupo IHP Pediatría, presentaron recientemente una nueva campaña de prevención regional sobre la protección de los ojos de los niños frente al sol. En esta campaña participan cerca de 200 ópticas de la provin-

cia. La presidenta del Colegio de Ópticos-Optometristas de Andalucía señaló que «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 de padres se olvida de que estas radiaciones también tienen efectos negativos en los ojos y que 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». Fernández resaltó que «el filtro del cristalino no termina de desa-

rollarse hasta los 12 años, 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 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 la presidenta de este colegio, «a corto plazo, una alta exposición solar sin protección puede provocar fotoqueratitis, fotoconjuntivitis o quemaduras palpebrales. Los niños pueden padecer síntomas como dolor, fotofobia,

Los ópticos-optometristas andaluces y el equipo de Pediatría del IHP aconsejaron elegir las gafas de sol a través especialmente de establecimientos sanitarios de óptica con asesoramiento profesional. Los lentes filtros de las gafas de sol deben poseer buena calidad visual, que no provoque distorsiones y que no afecten a la visión de los colores. Además, si los niños usan gafas normalmente, las de sol deberán tener la misma graduación. Por otro lado, las gafas de sol deben tener marcado CE, lentes resistentes, filtrar la radiación UV nociva y ser ópticamente neutras. Deben estar realizadas a su vez preferentemente en materiales blandos, estables y sin aristas, para prevenir accidentes y no comprarse en bazares o mercadillos como si fuera un juguete. ≡

contracorriente

**Ruta**  
Todos los viernes  
**DEL BUEN COMER**  
CÓRDOBA

si desea información © 957 420 302  
o en su agencia de publicidad habitual