

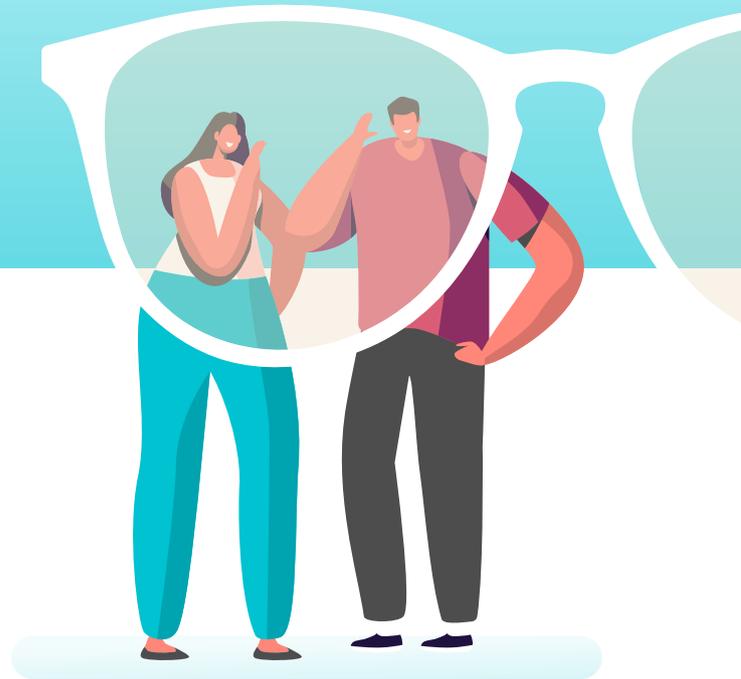
INFORMACIÓN PARA PACIENTES

CONSEJOS SOBRE FOTOPROTECCIÓN OCULAR MITOS Y BULOS

España es uno de los **países europeos** que cuenta con **más horas de sol al año**, alcanzando una cifra total de **2.500 horas**.

Nuestros ojos tienen **mecanismos de autoprotección** frente a la **radiación infrarroja** y la **luz visible**, **pero no** frente a las **radiaciones ultravioleta (UV)**.

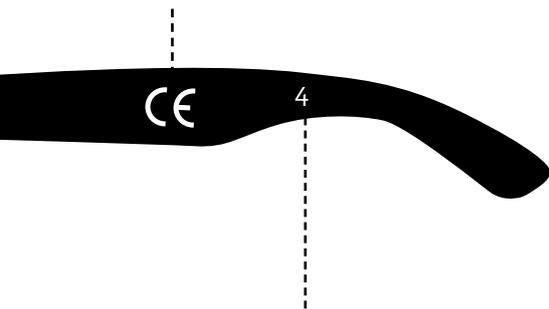
Por todo ello, es importante que protejamos nuestros ojos utilizando **gafas de sol homologadas**, que garantizan que la **protección sea efectiva**.



¿Qué debo tener en cuenta a la hora de adquirir unas gafas de sol?

Tengan el marcado "CE"

Esto garantiza que cumplen con la normativa mínima exigida por la Unión Europea.

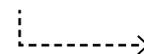


Lleven filtros que bloqueen las radiaciones UV



Se ajusten al rostro

y protejan tanto de frente como de manera lateral.

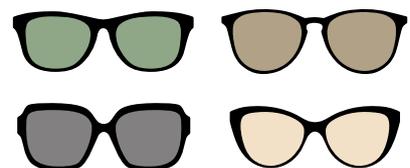


En las varillas lleven un número del 0 al 4

Este número indica la cantidad de luz visible que puede absorber la lente. A mayor número, mayor porcentaje de luz bloqueada.

El color de la lente no debe modificar los colores naturales de los objetos y el entorno

Para usos generales, las lentes de color verde, gris o marrón son las más recomendadas.



Bulos de la fotoprotección ocular

En días nublados no hace falta llevar gafas de sol

FALSO

Las radiaciones UV atraviesan las nubes, por lo tanto, es necesario protegerse todo el año, no solo en verano, y en días soleados y también en días nublados.

Todas las gafas que tienen lentes oscuras protegen de la radiación UV

FALSO

La protección depende del tipo de filtro no del color.

Las lentes polarizadas son mejores

VERDADERO

En aquellas situaciones en las que la luz se refleja sobre superficies horizontales (mar, nieve, asfalto) son la mejor opción porque son capaces de eliminar reflejos y mejorar la visibilidad.

Los niños no tienen que usar gafas de sol

FALSO

Los ojos de los niños son 6 veces más sensibles al UV y, además, durante la infancia se están aún desarrollando muchas de las estructuras del ojo.

Si las gafas son caras ofrecen mejor protección

FALSO

La protección viene determinada por los filtros que tienen las lentes, fíjate sobre todo en esto y no tanto en la marca que, en ocasiones, puede encarecer la gafa.

Es importante limpiar y guardar correctamente las gafas de sol

VERDADERO

Si limpiamos bien las lentes y guardamos en su funda las gafas de sol evitaremos que se rayen y que produzcan deslumbramientos y pérdida de la agudeza visual.

