

# Proteja su diversión veraniega de los rayos UV dañinos para los ojos

Por: Jonna Jefferis

Un aspecto sorprendente de nuestros cuerpos es su respuesta en fracciones de segundo a un daño físico inminente. Por ejemplo, cuando usted ve un objeto volando directamente hacia su cara, sus ojos se cierran de forma automática como defensa. De forma similar, cuando usted camina al aire libre bajo un sol brillante sin un sombrero o gafas de sol, sus ojos reaccionan de forma defensiva y usted los entrecierra. ¿De qué peligro trata de protegerlo su cuerpo? De los rayos ultravioleta (UV) del sol, que pueden dañar físicamente sus ojos al igual que un objeto volador.

## Cómo puede lesionar los ojos la luz del sol

Los rayos UV son rayos de luz de alta energía que irradian del sol todo el año. Atraviesan la bruma y las nubes finas y se reflejan en las superficies brillantes, como el agua, la nieve, la arena blanca y el pavimento. Las fuentes de luz artificial como las camas de bronceado y máquinas de soldadura, también producen radiación UV.

Los mismos rayos UV que provocan el bronceado, quemaduras de sol y cáncer de la piel también pueden dañar sus ojos.

El contacto breve pero intenso con los rayos UV puede causar quemaduras de la cornea, que es el peligro más inmediato para los ojos de un niño por sobreexposición al sol. Es un padecimiento raro y no hay daño permanente, pero puede causar incomodidad durante unos cuantos días.

Aunque la sobreexposición a los rayos UV de corto plazo puede causar dolor inmediato, el daño causado por la exposición de largo plazo se desarrolla de forma tan lenta que no se siente. Sin protección ocular, las pequeñas cantidades de luz UV durante muchos años pueden ayudar al desarrollo de las cataratas y la degeneración macular relacionada con la edad (AMD, por sus siglas en inglés), las causas principales de la pérdida de la visión entre los estadounidenses de mayor edad. La exposición de largo plazo a los rayos UV también puede contribuir al desarrollo gradual del cáncer de la piel alrededor de los párpados y tumores anormales en la superficie del ojo.

## ¿Quién se encuentra más en riesgo?

Nadie es inmune a los daños oculares relacionados con los rayos UV, que pueden suceder durante todas las horas del día, todo el año. Ciertas circunstancias, sin embargo, aumentan el riesgo para sus ojos:

- **Ojos jóvenes.** Los ojos de los niños son especialmente vulnerables ya que son menos capaces de proporcionar protección contra el sol que los de los adultos.
- **Exteriores.** Quienes trabajan o juegan expuestos al sol durante largos periodos necesitan tener cuidado en particular.
- **Interiores.** Los niveles de radiación UV son mucho mayores en una cama de bronceado que en el exterior.
- **Cuándo y dónde.** Su riesgo de tener daño ocular es mayor entre las 10 a.m. y las 3 p.m. y durante el verano. El lugar donde vive también puede ser un factor, ya que los niveles de radiación UV aumentan cuando se está más cerca del ecuador y son más intensos a mayor altitud.

## Protección: Póngase las gafas de sol!

Siempre que se exponga a exteriores durante el día, incluso durante el invierno o en días nublados, proteja a sus ojos de las siguientes maneras:

- Use gafas de sol o gafas con graduación con lentes fotocromáticas (como los Transitions®) o seleccione lentes que filtren del 99 al 100% de los rayos UV-A y UV-B.
- Use un sombrero de ala ancha o gorra, lo que bloqueará cerca de la mitad de los rayos UV.
- Siempre use gafas de protección al utilizar una cama de bronceado o máquina para soldar.
- Coma una dieta saludable. Una dieta rica en frutas y verduras de colores brillantes ayuda a reducir el riesgo de daños por la luz solar.
- Recuerde que los rayos UV se reflejan de las superficies brillantes lo que hace que sea de suma importancia que se utilicen gafas de sol y sombreros en la playa, piscina o zona de juegos, en especial los niños.

La protección ocular adecuada ayudará a mantener la salud ocular de largo plazo de usted y su familia y mantendrá sus ojos cómodos y seguros en los exteriores durante este verano.

Fuentes: American Academy of Ophthalmology, American Optometric Association, El Paso Times, Prevent Blindness America, U.S. News & World Report

**DAVISVISION**  
SEE LIFE

[www.davisvision.com](http://www.davisvision.com)