

“El óptico optometrista garantiza que las gafas de sol que usemos nos protejan de las radiaciones”

El presidente del Colegio de Ópticos Optometristas de la Comunitat, Vicente Roda, insiste en que “es necesario utilizar gafas de sol con filtros de calidad”

Con la llegada del verano aumentan las horas de luz y pasamos más horas al aire libre. Se incrementan de forma considerable las radiaciones ultravioletas e infrarrojas que emite el sol y la consecuencia es que hay que extremar la protección de nuestros ojos. A la hora de elegir unas gafas de sol adecuadas hay que tener en cuenta múltiples factores y el óptico optometrista, como profesional sanitario encargado de cuidar la visión, se convierte en nuestro mejor aliado.

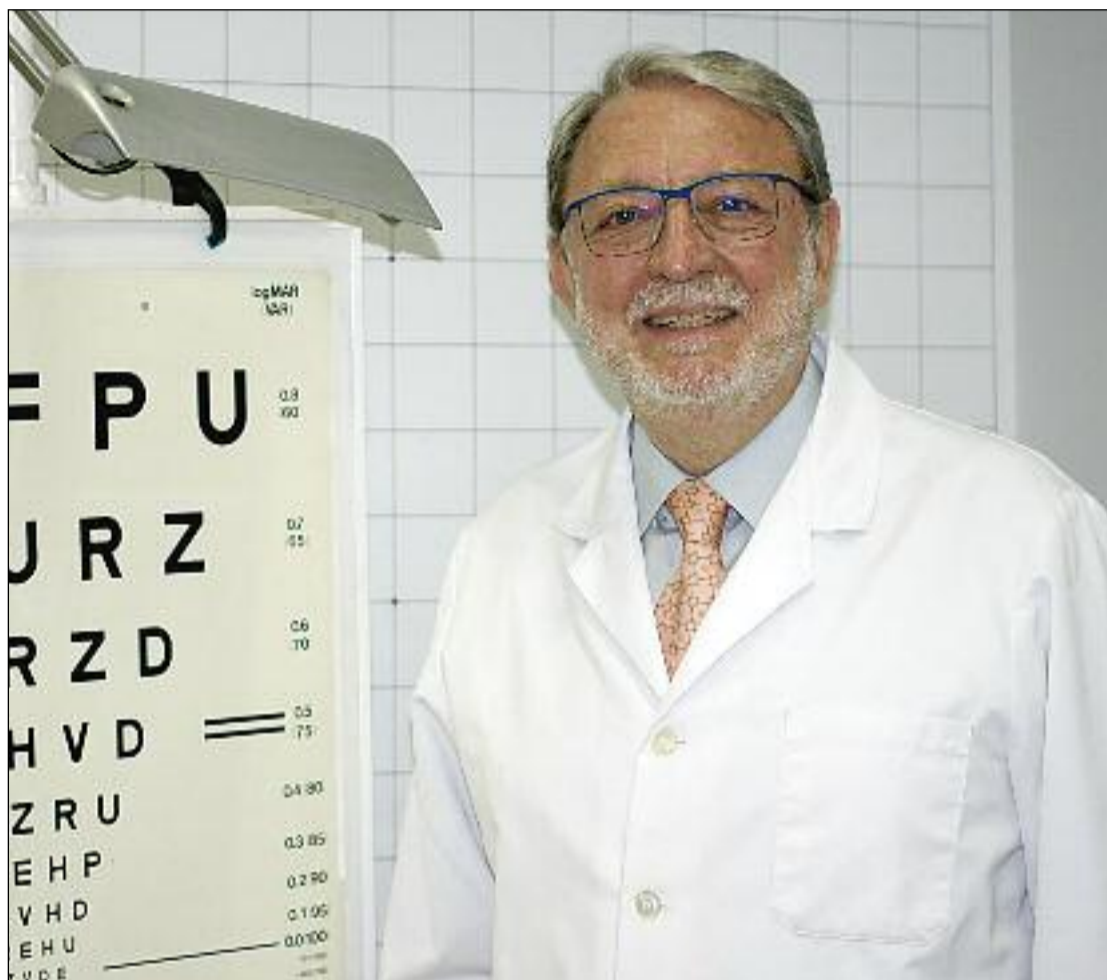
AMPARO SILLA

P.- Sr. Roda, ¿cuidamos adecuadamente nuestros ojos de las radiaciones solares, especialmente ahora que llega el verano?

R.- Nuestra Comunitat soporta en verano un índice de radiación ultravioleta muy alto, clasificado con 9 por la Organización Mundial de la Salud. Somos conscientes que la irradiación solar sobre la piel humana es nociva, y procuramos utilizar todo tipo de cremas y lociones protectoras. Sin embargo los ojos no los tenemos en cuenta, pensamos que no les afecta y por ello no somos conscientes que el efecto foto oxidación sobre los tejidos oculares que no dejen de ser piel, es tan dramático como cuando se produce el eritema cutáneo y hasta el cáncer de piel. Tenemos una solución fácil, usar protección como una gorra y sobre todo unas gafas de sol con un buen filtro.

P.- En la actualidad podemos encontrar gafas de sol casi en cualquier sitio, en bazares, tiendas de moda, puestos ambulantes. ¿Por qué hay que acudir a una óptica?

R.- Es cierto que se venden gafas de sol en un gran número de comercios e incluso en mercadillos, gasolineras, perfumerías y puestos ambulantes, pero estas gafas incumplen en muchos casos los requisitos mínimos de calidad, incluso no están homologadas, lo que supone un grave riesgo para la salud visual de las personas que las usan. En este sentido, solo en los establecimientos de óptica está garantizado que las ga-



fas de sol son de la máxima calidad, tanto las monturas, como las lentes de los filtros solares. Aunque lo más importante es que vamos a contar con el consejo y el asesoramiento del óptico optometrista, que como profesional sanitario de la visión, te puede ayudar a elegir el tipo de filtro protector más adecuados a cada persona, el color que deben tener tus lentes de las gafas de sol en función de tu defecto visual, la forma de la gafa que cumpla la protección de los ojos, factores todos ellos indispensables para una correcta protección de los ojos.

P.- Cuando compramos unas gafas de sol nos fijamos principalmente en aspectos estéticos, pero ¿qué otros factores debemos de tener en cuenta?

R.- Sabemos que las cremas de protección que usamos para piel tiene un rango protección diferente, si uso en la playa una crema de factor 10 seguramente el eritema y la lesión en la piel estará garantizada. El dermatólogo te habrá aconsejado factor idóneo de protección en función de tu tipo de piel y donde la vas a usar. Pues lo mismo pasa con las gafas de sol que

deben proteger nuestros ojos. Lo más importante es algo que no vemos pero que determina si nuestros ojos están protegidos o no. Los filtros que incorporan las lentes de nuestras gafas de sol deben absorber completamente las radiaciones ultravioletas y tienen que adecuarse a cada persona en función de su defecto visual, del lugar donde las va a utilizar, incluso hasta del color de tus ojos. Por eso existen filtros por reflexión, absorción, selectivos de la longitud de onda, polarizados, con índices de protección que van del 1 al 4, siendo estos últimos los que más protegen, aunque lo más habitual es utilizar los tipos 2 y 3, salvo que el paciente sufra por ejemplo una patología como la fotofobia o una especial sensibilidad a la luz. Respecto al color de los cristales también es necesario el asesoramiento del óptico optometrista, así las lentes marrones son más adecuadas para los miopes, mientras que las verdes son mejores para los hipermetropes.

P.- ¿Cuáles son los riesgos a los que nos enfrentamos si no protegemos de forma adecua-

da nuestra visión?

R.- Hace ya más de una década se empezaron a detectar en las consultas un incremento de patologías visuales en personas que no protegían su visión de las radiaciones del sol o utilizaban gafas de sol de baja calidad. En estos años han aumentado exponencialmente el número de personas con lesiones por foto exposición como las cataratas, la degeneración macular asociada a la edad, lesiones corneales, que pueden provocar algunas de ellas pérdida severa de visión, pero es que además las detectamos en pacientes cada vez más jóvenes. Para evitar esta situación es necesario un cambio de mentalidad, igual que tenemos asumido que hay que proteger nuestra piel con el uso de cremas solares, las radiaciones ultravioletas suponen incluso un riesgo mayor para nuestro sistema visual y tenemos que protegerlo con el filtro apropiado en cualquier época del año, y especialmente en verano.

P.- ¿Las recomendaciones para los niños son las mismas que para los adultos?

R.- Las gafas de sol no son un

juguete y la protección del sistema visual de los niños no es un juego, esto que ya se ha convertido en un mantra entre los ópticos optometristas, encierra una gran realidad, por lo que los padres deben de tomarse muy en serio la protección de los ojos de sus hijos, ya que determinará su salud visual en el futuro. El 50% de la radiación ultravioleta que recibe nuestro sistema visual se produce antes de los 18 años, si a esto le unimos que el cristalino, que es nuestra principal defensa ante los rayos ultravioletas, no acaba de formarse hasta los 8 años de edad, la conclusión es que hay que extremar las precauciones con los más pequeños. Además de usar unas gafas de sol de calidad que garanticen la absorción de la radiación ultravioleta, tienen que ser adecuadas para que estén cómodos y que les permitan poder jugar y divertirse, también es recomendable que utilicen gorras o viseras para mejorar la protección.

P.- Desde el COOCV han realizado numerosas campañas para concienciar a la población sobre la importancia que tiene proteger de forma adecuada la visión. ¿Este verano van a realizar una nueva campaña?

R.- Desde el COOCV somos conscientes de que es necesario un cambio de mentalidad entre la población por lo que llevamos más de una década organizando diferentes campañas de concienciación uniendo nuestras fuerzas con otras instituciones como la Cruz Roja o la Conselleria de Comercio. Este año, vamos a volver a trabajar con Cruz Roja y durante todo el verano distribuiremos en las playas de la Comunitat Valenciana un folleto informativo con consejos y advertencias para proteger nuestros ojos de las radiaciones nocivas del sol. En esta edición, la principal novedad es que presentaremos un vídeo de animación para fomentar el uso de gafas de sol entre los más pequeños. Con este vídeo realizado con dibujos y un lenguaje sencillo queremos dirigirnos directamente a los niños y que sean ellos mismos los que conozcan los riesgos que supone no protegerse del sol.