



EFFECTOS DE LAS RADIACIONES SOLARES SOBRE EL OJO

Los rayos ultravioletas e infrarrojos dañan la córnea, la retina y el cristalino provocando cataratas, úlceras y molestias.

Radiación	Estructura afectada	Daño producido en los ojos
UV C y B	Epitelio	Fotoqueratitis y opacidades corneales
UV B y A	Cristalino	Cataratas
Visible	Retina	Disminución de la visión, hemorragia intraocular y alteraciones de la percepción del color
Infrarrojo A	Iris	Disminución de la visión y cataratas
Infrarrojo B	Córnea	Opacidades
Infrarrojo C	Córnea	Quemaduras superficiales



LA IMPORTANCIA DE LA TRANSMISIÓN Y EL COLOR DE LOS FILTROS

Al escoger una gafa de sol el factor de transmisión y el color de los filtros deben ser seleccionados correctamente

Un filtro inadecuado puede ser perjudicial, porque dilata la pupila y permite que llegue la radiación a la retina



COLEGIO DE
ÓPTICOS-OPTOMETRISTAS
DE LA COMUNITAT VALENCIANA



Cruz Roja Española
Comunidad Valenciana

CUIDA TUS OJOS COMO A TU PIEL

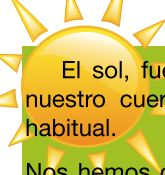
**Tu óptico-optometrista
te aconsejará cual es la gafa de sol
que mejor protege tus ojos**



Cada vez más cerca de las personas



Cruz Roja



El sol, fuente de vida, puede ser también un riesgo para nuestro cuerpo si nos exponemos a su radiación de forma habitual.

Nos hemos concienciado de la necesidad de proteger nuestra piel de los rayos solares, pero...

¿POR QUÉ NO CUIDAS TUS OJOS COMO HACES CON TU PIEL?

Nuestros ojos tienen una tolerancia limitada para absorber los rayos solares que se supera con creces con nuestra forma de vida actual.

Las radiaciones infrarrojas y ultravioleta son las más nocivas para nuestra salud visual. Se acumulan en las diferentes estructuras del ojo provocando irritaciones y enfermedades graves que pueden causar pérdida de visión e incluso ceguera.

Los ojos de los niños son más vulnerables a la radiación solar

¡¡¡¡PROTÉGELOS!!!!



CÓMO PODEMOS PROTEGER NUESTROS OJOS

Las gorras, las viseras y sobre todo las gafas de sol son necesarias para protegernos de la radiación solar.

Las gafas de sol son un elemento de protección, no un artículo de moda.

No todas las gafas de sol son iguales. Deben adaptarse a las necesidades de protección, el ambiente, niveles de radiación y los defectos visuales de cada persona.

Es imprescindible el asesoramiento de un óptico-optometrista para elegir el tamaño de las gafas, su forma, el color y sobre todo el filtro más adecuado.

ES MEJOR NO UTILIZAR GAFAS DE SOL QUE UNAS DE MALA CALIDAD

Las lentes de mala calidad óptica ponen en riesgo nuestros ojos.



Unas gafas por ser más oscuras no protegen mejor
Sus gafas de sol deben estar homologadas

El etiquetado de unas gafas de sol de calidad debe incluir:

- Marcado auténtico de calidad de la CE.
- La categoría del filtro solar de las lentes.
- Documento de garantía.
- Folleto o etiqueta del fabricante en castellano.
- Fabricante o distribuidor en la Unión Europea.

- Referencia de la norma europea (UNE UN 1836)
- Características de uso.
- Advertencia de riesgos y restricciones de uso.
- Explicación y marcado relativo al grado de protección de las radiaciones Ultravioletas.
- Normas de limpieza y mantenimiento.

GUÍA PARA SELECCIONAR LAS GAFAS DE SOL

Categoría filtro solar	Características	Uso	Restricción	Pictograma
0	Lentes muy claras	Interiores o cielos cubiertos	Ninguna	
1	Ligeramente coloreadas	Luminosidad solar ligera [ciudad]	No válidas para conducción nocturna	
2	Medianamente coloreadas	Luminosidad solar mediana		
3	Lentes muy coloreadas	Luminosidad solar fuerte [playa y montaña]		
4	Lentes muy oscuras	Luminosidad extrema [esquí y alta montaña]	No válidas para conducir	