



RECOMENDACIONES A TENER EN CUENTA PARA INCREMENTAR NUESTRO BIENESTAR.

En el marco del **PROGRAMA de PREVENCIÓN en SALUD**, OSOEFERNyN, afiliados y profesionales colaboran en un proceso continuo de mejora para promover y proteger la salud, la seguridad y el bienestar de todos.

MINISTERIO DE SALUD DE LA NACION - CONSULTA GRATUITA 0800-222-1002 * www.argentina.gob.ar/salud
LINK: * www.exactas.unlp.edu.ar * www.osde.com.ar/salud y bienestar

INTRODUCCIÓN

Las gafas o anteojos de sol son muy importantes para cuidar nuestra vista. Con la llegada de las temperaturas más cálidas, es habitual pasar gran parte del tiempo al aire libre y, así, incrementan las posibilidades de contraer ciertas afecciones oculares como la fotoconjuntivitis, las retinopatías o la degeneración macular. Tus lentes son mucho más que un accesorio de moda.

Es esencial proteger tus ojos de los rayos UV, de la exposición posterior al contacto con el cloro de la pileta o sal marina y la sequedad producida por las altas temperaturas. El Dr. Marcos Malbrán, médico oftalmólogo, (M.N.: 129.031) recomienda cómo podemos mejorar el cuidado de nuestra visión.

¿Qué problemas podés prevenir?

Es posible evitar dificultades inmediatas o alteraciones de la superficie ocular como lo es la sequedad y sus diferentes grados de afectación que pueden ir desde una leve molestia a la inflamación de la córnea extremadamente dolorosa.

Además, existen patologías que pueden desarrollarse a futuro, como tumores benignos, que requieran de una resección quirúrgica según su gravedad.

El riesgo es mayor durante la estación más calurosa del año, tanto para personas adultas como para los niños. Para disfrutar al máximo de esos días, es muy común aumentar las horas de exposición solar, pudiendo desarrollar, procesos inflamatorios -como la conjuntivitis- o el envejecimiento del cristalino de nuestro ojo, que podría generarnos cataratas- e, incluso, daños irreversibles.

● Es indispensable evitar mirar al sol de forma directa ya que eso puede desarrollar una afección muy grave, conocida como retinopatía solar.

Para extremar tu protección visual en verano, te recomendamos utilizar:



sombreros, gorras o viseras,



antiparras,



protector solar con filtro UV (UV-A y UV-B),



lentes de sol.

¿Qué deberías saber antes de elegir tus gafas?

Al momento de elegir tus gafas es recomendable prestar atención a los siguientes aspectos:

- **Etiqueta de protección UV 100%.** Que estén debidamente homologadas para asegurarnos que bloqueen los rayos UV-A y UV-B.
- **El filtro solar** utiliza una escala de categoría del 0 al 4 de acuerdo a su tonalidad y a la cantidad de luz que dejan pasar. **Los cristales de categoría 3 son los ideales para utilizar en verano en la ciudad.** La protección Uv400 es un filtro que bloquea los rayos UV, tanto UVA y UVB. **Debe ser mayor al 99% para impedir el paso de los rayos UV de manera efectiva.**
- **El color de la lente.** Hay colores más adecuados para ciertos ambientes que otros. Si vas a manejar, es aconsejable utilizar una lente gris antes que una amarilla, que puede hacer que confundas los colores de los semáforos. En caso de que realices deportes al aire libre, lo mejor es usar anteojos de color marrón, que mejoran el contraste de los paisajes.



Para un mayor cuidado y filtración, existen diferentes tratamientos en los cristales que te aportan más beneficios:

■ **Fotocromáticas:** están compuestas por moléculas que logran adaptar su tinte en función a la intensidad solar y proporcionan una continua protección. En días soleados, los cristales fotosensibles toman una coloración más fuerte y, en días nublados o de noche, se tornan transparentes.

■ **Polarizadas:** filtran la luz de los reflejos brindando mayor calidad visual. Se recomienda su uso al realizar algunos deportes acuáticos o al momento de conducir.

■ **Espejadas:** la superficie de esta lente refleja la luz solar, creando un efecto espejo sobre ella. Son aconsejables para una exposición prolongada en la playa o lugares con nieve y cuando realizamos deportes extremos en esos lugares. La luz rebota y no incide en los ojos.

■ **Antirreflejantes:** minimiza los reflejos laterales que repercuten en los cristales de nuestras gafas. Evitan deslumbramientos y proveen una visión más confortable.

Cristales de color: ¿qué función cumplen?

No solo son un complemento de moda, su elección también puede depender de alguna patología en particular, según la actividad que realices o condiciones climáticas.

Gris: ideales para usar en caso de conducir de día ya que brindan protección ante la fuerte luminosidad. Influye muy poco en la percepción del color y respeta los distintos contrastes.

Verde: sirven, preferentemente, para realizar deportes náuticos o de invierno. Afecta de forma leve la percepción cromática.

Marrón: son recomendables en espacios con diferentes luces y sombras y en caso de patologías como la miopía. Su uso disminuye la fatiga visual.

Amarillo: se indican para el tratamiento de distintas patologías como la maculopatía y el glaucoma. Aumentan la distinción de los colores, relieves y la visibilidad en días nublados, pero no ofrecen protección a los rayos solares.

Naranja: protegen a pacientes con patologías como la retinosis pigmentaria, glaucoma, degeneración macular y diabetes. Disminuyen algunos reflejos de luz y permiten una visión más confortable en horas nocturnas, pero se debe evitar su uso en caso de conducir de por la noche.

Azul o **Rosa**: no tienen una función óptica, solo estética.



¿Cómo elegir tus gafas?

Considerando la información previa, tus necesidades y las actividades que vayas a realizar, te dejamos **5 claves que deberías tener en cuenta:**

1) Verificá su protección:

Debe proporcionar un bloqueo a los rayos UVA y UVB mayor al 99%.

2) Elegí el diseño correcto:

Probá distintos estilos y medidas hasta encontrar los que más se adapten a la forma de tu rostro para que encierren la órbita del ojo y te protejan tanto del sol como del viento.

3) Prestá atención al color:

Evaluá las condiciones en las que te encuentres y recordá que cada tonalidad ofrece distinta protección y percepción de los colores.

4) Revisá su calidad:

En la etiqueta podrás confirmar que tus gafas cumplan con el estándar de calidad, cuenten con los filtros de protección adecuados y que sus características sean compatibles con tus necesidades.

5) Si vas a comprar, hacelo en puntos especializados:

Recibí el asesoramiento de expertos para adquirir las gafas acordes a tus exigencias y evitá hacer un gasto inadecuado. Además, podés solicitar unas que se adapten a tu graduación visual.