



► 1 Agosto, 2015

# Por qué es tan importante proteger los ojos del sol

Son órganos muy sensibles a las radiaciones ultravioleta y, sin embargo, suelen ser los grandes olvidados en cuestión de protección. Razones por las que al sol, ni mirarlo...

TEXTO BUENAVIDA

A tenor de la cifra de negocio de productos solares en España (supera los 300 millones de euros), parece que al fin somos conscientes de los daños que el sol puede producir en la piel y, por tanto, de la imperiosa necesidad de protegerla. “Pero los ojos también pueden sufrir lesiones y, en cambio, suelen ser los grandes olvidados”, se lamenta la doctora Amparo Carrero, oftalmóloga del hospital Vithas Nuestra Señora de América.

Las radiaciones ultravioleta producen daños en la piel de cualquier zona corporal sobre la que incidan: es decir, en toda la superficie que quede más allá de los límites de la ropa o algún parapeto físico. No estamos a salvo ni a la sombra: bajo su cobijo, aún recibimos un 50% de radiación, según la OMS. Y los ojos también tienen piel: la del contorno y los párpados móviles superiores, más susceptible de sufrir quemaduras –“porque es la estructura con la piel más fina”, explica la dermatóloga María Teresa Truchuelo, colega de hospital de Carrero–; y la conjuntiva, “que es como la piel del globo ocular”, explica Elena Barraquer, directora ejecutiva de la Fundación Barraquer en Barcelona, comprometida contra la ceguera causada por cataratas en países en vías de desarrollo, a quien entrevistamos en el evento presentación de su colaboración con Safilo para la promoción del cuidado de la vista.

Las consecuencias que los rayos ultravioleta pueden provocar en la zona ocular son, entre otras, el pterigión, un crecimiento anormal de tejido sobre la córnea producido por sequedad que aparece con más frecuencia en el lado nasal, y la pinguécula, una protuberancia amarillenta de grasa y proteínas cerca de la córnea. “Ambas lesiones son benignas y muy locales”, tranquiliza Carrero.

## Sin duda, es mejor prevenir

Más allá de la piel, una exposición prolongada al sol también puede provocar, según Carrero, daños más graves en la córnea como queratitis y úlceras, cuyos síntomas son enrojecimiento, escozor, fotofobia y sensación de tener arena en los ojos; aumento de la probabilidad de formación de cataratas; y riesgo de aparición o progresión de degeneración macular. “Esta última afecta a nivel de las células nerviosas de la retina, que son las encargadas de la transmisión al cerebro de las imágenes, por lo que una vez instaurado su daño es irreversible”, advierte la oftalmóloga Amparo Carrero.

Prevenir los daños siempre es mucho más sencillo que curarlos, aunque también exige tomar precauciones: “Deberemos aplicar cremas calmantes y, en casos severos, antiinflamatorios esteroideos (corticoides), que deben suministrarse bajo prescripción médica y supervisión, y con extremo cuidado de que la crema no entre en el ojo porque esto puede producir una subida de la tensión ocular o provocar atrofia cutánea”, precisa la especialista.

Mantener la hidratación de los tejidos es también fundamental. Por dentro y por fuera. La dermatóloga



*“Si no son buenas es mejor no utilizar gafas de sol: favorecen la dilatación de la pupila incrementando la radiación que recibe el ojo”, Noemí Fernández, optometrista*

María Teresa Truchuelo explica cómo: “Para hidratar el interior del ojo se deben usar gotas aplicadas directamente en la conjuntiva mejor que un *spray*. A través de la piel del párpado no somos capaces de llegar a su capa interna. Además, los vaporizadores para párpados están formulados generalmente en base acuosa y, aunque parezca paradójico, el agua reseca la piel porque aumenta la pérdida de agua”, previene. Y para humectar el exterior, recomienda productos en crema o emulsión.

## A cubierto y con sombrero

La única manera de asegurarnos la protección es el uso de gorros y gafas como complemento a cosméticos específicos con filtro solar. “La duración de los fotoprotectores en crema es limitada, fundamentalmente porque es una zona de gran movilidad que tocamos o frotamos frecuentemente incluso sin darnos cuenta”, apunta Truchuelo quien aconseja: elegir un fotoprotector tópico que proteja frente a la radiación ultravioleta A, B y a ser posible, también visible e infrarrojo, y con FPS (factor de protección) de 30 o 50; sombreros antes que gorras, porque ofrecen una protección de 360 grados y unas buenas gafas de sol. En ojos sanos, y según el uso que les vamos a dar, valen todas: con distintos colores de cristal o con efecto espejo. “Siempre que no provengan de un *top manta*”. Es la advertencia de Barraquer, pero también un veredicto unánime entre todas las expertas consultadas: “Para evitar los daños de exponernos al sol es fundamental que la gafa esté homologada”, recalca Noemí Fernández, óptico-optometrista en el Instituto Médico Quirúrgico Oftalmológico de Madrid.

María Teresa Truchuelo añade: “Hay que utilizar aquéllas que especifiquen su protección frente a la radiación ultravioleta, porque no por ser oscuras protegen; que permitan pasar la luz porque si no restan capacidad de visión; y que estén marcadas con el certificado de calidad de la Comunidad Europea (CE)”. Estas siglas indican que el fabricante se compromete a cumplir los estándares europeos de seguridad y calidad. Sin embargo, desde la Organización de Consumidores y Usuarios (OCU) advierten de que esas iniciales no siempre significan que se haya pasado algún tipo de control, además de que es fácilmente falsificable. Por eso, la oftalmóloga Fernández recomienda “adquirirlas en establecimientos ópticos donde el experto aconsejará sobre el tipo de filtro más adecuado según las necesidades”.

## Todo o nada

La óptico-optometrista Naomí Fernández es firme y opina que debemos ir olvidando ya el recurrente de que unas malas gafas son *mejor que nada*... “Si no son buenas es preferible no llevarlas ya que no filtran la luz ultravioleta, pero sí la visible lo que favorece una mayor dilatación de las pupilas y, como consecuencia, un incremento de la radiación que recibe el ojo”.