

## PROTECCION UV



Si usted participa en trabajos o deportes potencialmente peligrosos, las lentes de policarbonato son una necesidad.

### PROTEJA SUS OJOS DE LA RADIACIÓN SOLAR

El sol apoya toda la vida en nuestro planeta, pero sus rayos dadores de vida también plantean riesgos.

Principal peligro del sol se presenta en forma de radiación ultravioleta (UV). La radiación UV es un componente de la radiación solar, pero también puede ser emitida por fuentes artificiales como las máquinas de soldadura, las camas de bronceado y rayos láser.

La mayoría son conscientes de la radiación UV puede hacer daño a la piel, pero muchos no se dan cuenta de que la exposición a la radiación UV puede dañar los ojos o que otros componentes de la radiación solar también pueden afectar la visión.

Hay tres tipos de radiación UV: UV-C es absorbida por la capa de ozono y no presenta ninguna amenaza; UV-A y la radiación UV-B puede tener efectos adversos a corto y largo plazo en los ojos y la visión.

Si sus ojos están expuestos a cantidades excesivas de radiación UV en un período corto de tiempo, es probable que experimenten un efecto llamado foto queratitis o "quemadura del ojo".

Puede ser doloroso y presentar síntomas como ojos rojos, sensación de cuerpo extraño o sensación de cuerpo extraño en los ojos, sensibilidad extrema a la luz y lagrimeo excesivo. Afortunadamente, esto es generalmente temporal y rara vez causa daños permanentes en los ojos.

La exposición prolongada a la radiación UV, sin embargo, puede ser más grave. Los estudios científicos y de investigación han demostrado que la exposición a pequeñas cantidades de radiación UV en un período de muchos años aumenta la probabilidad de desarrollar una catarata y puede causar daños a la retina, un forro de los nervios ricos del ojo que se usa para ver. Además, la exposición crónica a la luz más corta longitud de onda visible (es decir, la luz azul y violeta) también puede ser perjudicial para la retina.

Cuanto más tiempo los ojos están expuestos a la radiación solar, mayor es el riesgo de desarrollar más adelante en condiciones de vida, tales como las cataratas o la degeneración macular. Dado que no está claro qué nivel de exposición a la radiación solar puede causar daños, la AOA recomienda llevar gafas de sol de calidad que ofrecen una protección UV y un sombrero o gorra de ala ancha cuando usted pasa tiempo al aire libre. Además, las lentes de contacto pueden proporcionar cierta protección UV adicional.

### **LISTA DE LA RADIACIÓN UV**

Si puede responder "sí" a una o más de las siguientes preguntas, usted podría estar en mayor riesgo de daño a los ojos de la radiación UV:

- ¿Pasa mucho tiempo al aire libre?
- ¿Pasa tiempo esquiendo, escalando montañas o en la playa?
- ¿Utiliza una lámpara solar o de salón de bronceado?
- ¿Vive en las montañas o en la zona tórrida?
- ¿Es usted un soldador, tecnólogo médico o trabaja en las artes gráficas o en la fabricación de paneles de circuitos electrónicos?
- ¿Toma medicamentos recetados o de venta libre que pueden aumentar su sensibilidad a la radiación UV (consulte con su optometrista, farmacéutico o médico)?
- ¿Ha tenido cirugía de catarata en un ojo o ambos?



Para proporcionar una protección adecuada para los ojos, las gafas de sol deben:

- Bloquear de el 99 al 100 por ciento de los rayos UV-A y UV-B de la radiación;
- Disminuir la intensidad del 75 al 90 por ciento de la luz visible;
- Se adapta perfectamente en el color y libre de distorsión y la imperfección,
- Tienen lentes que son de color gris para no cambiar la temperatura del color.

Las lentes de las gafas de sol deben ser de un material de policarbonato ® o Trivex si participa en trabajos o deportes potencialmente peligrosos. Estas lentes proporcionan mas resistencia al impacto.

Si usted pasa mucho tiempo al aire libre en la luz del sol brillante, el plástico alrededor de los marcos puede proporcionar protección adicional contra la radiación solar perjudicial.

No se olvide de la protección de los niños y adolescentes. Por lo general pasan más tiempo en el sol que los adultos.

Asegúrese de consultar a su optómetra por lo menos cada dos años [recomendado calendario de exámenes] para un examen completo de la vista. Es una buena manera de controlar su salud de los ojos, mantener una buena visión y un seguimiento de protección contra las radiaciones solares, así como los nuevos avances en protección para los ojos.