

ellos MIRAN POR TI, mira tú por ellos

No sólo la piel, también los ojos sufren los estragos del sol: unas gafas de sol homologadas, con protección ultravioleta y filtro solar ayudan a combatirlos



Es la única parte de nuestro cuerpo que no necesita crema solar y no se broncea. Sin embargo, es más sensible al sol que cualquier otra. Las radiaciones solares, mejor dicho, sus efectos, pueden causar a nuestros ojos patologías irreversibles. La razón es que los ojos son veinte veces más sensibles a los rayos solares que la piel. Y, a diferencia de ésta, los ojos no producen melanina, por lo que es menor su capacidad natural de protegerse frente a la radiación del sol. Ciertamente es que son muchas las personas que utilizan gafas de sol habitualmente, pero el Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos asegura que tan sólo un 4% de la población española es consciente de los daños que el sol

puede provocar en los ojos, lo que hace que se adquieran numerosos pares de gafas que no cumplen con los estándares de calidad necesarios para evitar los problemas de una sobreexposición solar. Porque no sirve cualquiera. Las gafas deben estar homologadas y cumplir unos estándares mínimos de calidad. Algo que aún no tenemos muy claro, ya que se estima que de cada tres pares de gafas de sol vendidas en España durante el año pasado uno no superaba los criterios de calidad exigibles. Aunque anualmente se vendan en nuestro país unos 28 millones de pares de gafas, el problema es que con frecuencia se eligen los modelos de moda, los más baratos o los que más se piensa que favorecen estéticamente y se desprecian criterios esenciales, como la calidad del producto y los riesgos que supone usar unas gafas inadecuadas o de deficiente calidad.

LAS GAFAS MALAS ENGAÑAN AL OJO. El ojo humano es un órgano tan frágil como valioso: más del 80% de la información que recibimos nos llega a través de los ojos. Ahora bien, en este conjunto vienen también las radiaciones solares, y una prolongada exposición frente a ellas sin la protección adecuada puede causar graves problemas oculares. La diferencia fundamental entre unas gafas de sol sin la debida homologación y las que sí la tienen es que las primeras sólo filtran los rayos visibles, y no la radiación ultravioleta. De esta manera, engañan al ojo: la pupila se dilata más al detectar menos cantidad de luz, pero en el ojo entra una mayor cantidad de radiación ultravioleta

ta e infrarroja perjudicial, con lo que se incrementa el riesgo de lesiones oculares. El problema es que la radiación solar se almacena en el cristalino y no se elimina. Los ojos tienen capital solar, es decir, el efecto de las radiaciones es acumulativo.

OJO CON LAS LESIONES OCULARES. De motero, de surfista, de aviador, las más fashion... las gafas de sol representan toda una expresión de estilo. No hay problema alguno en ello, pero sí lo hay cuando el fabricante crea un complemento estético que carece de garantías y no cumple con esos estándares de calidad que convierten a las gafas en un elemento de protección para nuestros ojos. Esa falta de protección es, precisamente, la responsable de un número cada vez mayor de dolencias oculares, muchas de ellas graves. Dolores intensos de cabeza, con- ■■■



■ Las gafas de sol sin la debida homologación solo filtran los rayos solares, con lo que se dilata más la pupila y entra en el ojo una mayor cantidad de radiación ultravioleta e infrarroja perjudicial

Elegir bien las gafas de sol

No sirve cualquier par de gafas de sol. Los expertos en salud de EROSKI CONSUMER proponen una serie de consejos para acertar en la compra:

ESTABLECIMIENTO. Hay que acudir a establecimientos especializados como ópticas o farmacias, en los que contaremos con el asesoramiento de profesionales. De todos modos, muchas tiendas de moda venden gafas de sol con protección solar adecuada.

MATERIAL. Las lentes deben ser de cristal u orgánicas, y nunca de plástico. En las lentes orgánicas es más sencillo introducir sustancias absorbentes de los rayos UV, mientras que las lentes de cristal deben incluir filtros especiales, que se colocan por encima del cristal.

EL COLOR. Los colores más aconsejables son el gris, por ser el más neutro, el que menos distorsiona las tonalidades; y el marrón, porque mejora los contrastes y ofrece una protección mayor.

FILTRO. Hay que establecer el filtro en función del ambiente en el que se vayan a usar preferentemente esas gafas. Los filtros solares de las gafas van del 0 al 4.

EL TAMAÑO. Conviene seleccionar modelos que protejan los ojos en su totalidad entre la montura y el cristal, y no solamente contra los rayos que llegan frontalmente, sino también contra los laterales.

HOMOLOGADAS. Las gafas de sol deben lucir el sello CE que asegura que cumple con la normativa de la Unión Europea. Pero deben cumplir asimismo el estándar europeo sobre gafas de sol EN 1836:1997, especificar el número de filtro solar que incorpora la lente y aclarar si protegen o no contra la acción de los rayos ultravioleta (UV).

CUÁNDO USARLAS. El riesgo de lesiones oculares causadas por la luz solar es mayor entre las 10:00h y las 16:00 horas, ya que es la franja horaria en la que mayor penetración tienen los rayos solares.

■■■■juntivitis y ftofobias anormales (intolerancia y temor a la luz) se deben a la utilización de gafas de sol de mala calidad. La aparición de cataratas prematuras o de la degeneración macular, enfermedad que afecta al centro de la retina, son otras de las lesiones oculares que cualquiera puede sufrir si no se protege los ojos correctamente.

MIRAR POR LA CALIDAD DE LAS GAFAS. La normativa comunitaria de 1997 (EN 1836) recoge una serie de estándares que han de cumplir las gafas antes de salir al mercado. En primer lugar, deben superar las pruebas de laboratorio, desde las mecánicas, como valorar las posibilidades de que se deforme la montura, hasta mediciones con un espectrofotómetro que analiza la capacidad de filtrar la luz visible y los rayos ultravioleta. Tras superar estos controles, consiguen la 'marca CE', criterio de calidad mínimo, aunque algunas gafas de mercadillos y bazares lucen esta marca sin haber superado los controles de calidad. Además de la certificación CE, hay que fijarse que en el etiquetado o pegatina colocada en la lente se faciliten ciertas informaciones como el filtro solar, la normativa que cumple o si protege o no contra los rayos ultravioleta (UV). Estos filtros van del 0 al 4, a mayor luminosidad solar del ambiente, más alto deberá ser el filtro de la lente.

LAS HAY BARATAS Y BUENAS. El precio puede ser indicativo de la calidad, y de hecho las gafas más caras acostumbran ser de buena calidad, pe-

■ Se estima que uno de cada tres pares de gafas de sol vendidas en España durante el año pasado no superaban los criterios de calidad exigibles



ro, y he aquí la clave, las hay baratas y de calidad satisfactoria. Un análisis comparativo de esta revista en el que se estudiaron 20 gafas cuyos precios iban desde 12,90 hasta 286 euros comprobó que todas cumplían con las exigentes pruebas de la norma europea EN 1836:2006 que regula la calidad de las gafas de sol. Esto es, las veinte filtraban la radiación ultravioleta casi por completo, eran aptas para conducir y superaban las pruebas de resistencia. Los especialistas en óptica pueden argumentar que en gafas con tanta diferencia en el precio las mejoras no se reflejan en la protección solar, sino en calidad y nitidez de la visión. Parece muy probable que sea así, pero lo cierto es que lo relevante en materia sanitaria es la protección ante los rayos solares, la salud de los ojos.

LOS PEQUES CORREN MÁS PELIGRO. Los niños pueden sufrir problemas en los párpados o en los lagrimales

como consecuencia de la exposición solar, pero son quienes menos utilizan las gafas de sol. Debemos convencer a los niños de que se pongan las gafas de sol en verano, a veces incluso en la sombra, ya que superficies como la arena y el agua reflejan la luz solar. Para ello, hay que procurarles las gafas adecuadas y hay que acostumbrarles desde muy pequeños a llevarlas. El criterio a seguir en la elección de gafas infantiles es el mismo que para los adultos, con la salvedad de que conviene comprar las más cerradas por los laterales para asegurarnos de que no entre la luz. Las más apropiadas para los pequeños son las que, en lugar de sujetarse con patillas, incorporan una goma ajustable a la cabeza. De esta manera se evita que se caigan y se rompan mientras corren y juegan. Decirles que les sientan bien y les hacen más guapos o mayores, y comprarles las que les gusten y les resulten cómodas es comenzar con buen pie. ■

MÁS INFORMACIÓN
www.consumer.es

LOS FILTROS, DEL CERO AL CUATRO

Las gafas de filtro cero absorben un 20% de la luz solar. El cero se utiliza para lugares de poca luz, para el invierno o para cielos muy encapotados.

EL FILTRO 1 es el más apropiado para espacios con baja luminosidad solar: ciudades con luz y sol moderado, ya que estas lentes absorben hasta un 56% de la radiación.

EL FILTRO 2 se utiliza para lugares con una luminosidad media, incluidos los inviernos muy luminosos. Es idóneo para actividades deportivas como correr, o andar en bicicleta y son, junto con las lentes de filtro 3, las gafas más vendidas.

EL FILTRO 3 es adecuado para entornos con una gran luminosidad solar, como la existente en un día soleado en la playa o el campo y absorbe hasta un 90% de la luz.

EL FILTRO 4 está diseñado para gafas de sol que se utilicen en deportes de alta montaña, superior a 3.000 metros, o acuáticos. Su capacidad de absorción solar, que llega hasta el 97%, desaconseja su uso para la conducción de automóviles, ya que en un túnel o zona sombreada limitaría excesivamente la visión.

