

# Gafas de sol infantiles, ¿lo ves claro?

Ni las de juguete ni tampoco las que carecen de homologación garantizan una protección total y pueden causar daños irreparables en la vista

Nadie duda de que la vida se ve según el color del cristal con que se mira. Pero cuando se trata de elegir gafas de sol, nacen las dudas. No todos tenemos claro la importancia de que el cristal tenga un color adecuado de acuerdo a las actividades específicas que realiza cada persona o que lleve un filtro para eludir la radiación ultravioleta que daña la vista. El Consejo General de Colegios de Ópticos-Optometristas (ICGCOO) ha alertado del peligro que entraña poner gafas de sol de juguete a los niños y de la necesidad de proteger la salud visual desde la infancia. En la elección de las gafas de sol es fundamental optar por aquellas que no dejen pasar los rayos de luz ultravioleta. Para proteger la salud visual hay que elegir las con filtro, en una óptica y, sobre todo, con los más pequeños, evitar las de juguete y las que no estén homologadas.

## Riesgos de las lentes no homologadas

Ni las gafas de sol de juguete ni las que no están homologadas garantizan la protección al 100% y lo que es peor, pueden causar daños irreparables en la vista. Lesiones agudas como conjuntivitis, queratitis o quemaduras solares que, cuando se aprecian, ya son graves. En los niños producen dolor, fotofobia y enrojecimiento de los ojos y, a largo plazo, pueden provocar alteraciones más graves en la córnea o la retina.

A la larga, se acelera también el envejecimiento ocular, que puede generar cataratas, primera causa de ceguera reversible en el mundo; degeneración macular asociada a la edad (DMAE) y pterigion, un crecimiento anormal de tejido sobre la córnea, que produce irritación ocular y sensación de tener un cuerpo extraño en el ojo.

## Niños con ojos claros, los más vulnerables

A menor edad, mayor es la necesidad de proteger los ojos y, más aún, si son claros. Los niños los tienen más vulnerables que los adultos por varias razones; antes del primer año de vida, su cristalino –que actúa de filtro– filtra poco las radiaciones solares y deja pasar a la retina el 90% de la radiación UVA y el 50% de

la UVB. Asimismo, la pupila permanece más tiempo dilatada que la de los adultos y la pigmentación del ojo –que actúa como barrera protectora– se va oscureciendo con el paso del tiempo. Por ello, se estima que, antes de los 18 años, se absorben el 50% de todas las radiaciones ultravioletas a las que se está expuesto durante toda la vida.



Los ojos de los niños necesitan por tanto protección desde el principio, con una visera o con un sombrero que tape la incidencia de los rayos directamente sobre los ojos, un parasol para el cochecito y gafas de sol cuando ya caminan. Hay gafas de sol para niños muy pequeños. De la misma forma que la crema con factor de protección es indispensable para la piel, también lo es el filtro de las gafas de sol para sus ojos.

## El filtro, siempre indispensable

Los cristales de las gafas de sol deben llevar siempre un filtro para evitar las radiaciones nocivas. Es un detalle que se debe tener en cuenta tanto en gafas de adulto como de niño. Estos filtros aparecen marcados con una etiqueta CE y siguen una numeración:

- └ **Filtro 0:** corresponde a lentes muy claras, absorbe un 0-19% de las radiaciones y es para interior o cielos cubiertos.
- └ **Filtro 1:** se puede encontrar en lentes ligeramente coloreadas, absorbe un 20%-56% de las radiaciones solares y es apropiado para luminosidad solar ligera.
- └ **Filtro 2:** en gafas medianamente coloreadas, absorbe entre de un 57%-81% de las radiaciones ultravioletas y es recomendable su uso para luminosidad solar media.
- └ **Filtro 3:** en lentes muy coloreadas u oscuras, absorbe un 82%-92% de las radiaciones y es útil para una luminosidad solar fuerte en la playa o la montaña.

- └ **Filtro 4:** en lentes muy oscuras, absorbe el 93-96% de las radiaciones y es específico para luminosidad solar extrema (para esquí y alta montaña).

## Un color de cristal para cada actividad

A pesar de que el color del cristal de las gafas no protege de las radiaciones del sol –el encargado de ello es el filtro–, su elección no debería ser arbitraria o estética, por lo siguiente:

- └ **El gris** apenas altera la percepción del color, es útil en ambientes con iluminación irregular, como la conducción y, si la lente es muy oscura, disminuye el contraste.
- └ **Ámbar y marrón** tampoco alteran mucho los colores y son idóneos para alternar luz y sombra, realizar deportes al aire libre, para personas con cataratas y para quienes se han operado de cirugía refractiva.
- └ **El verde** es el que más distorsiona los colores naturales, pero es apropiado para deportes náuticos y de invierno.
- └ **El amarillo** da mayor contraste y profundidad de campo, es apropiado para conducir al atardecer y con niebla, deportes de movimientos rápidos, como el tenis y en enfermedades de la retina y baja visión.

www.consumer.es



## CONSEJOS

- Hay que proteger a los niños porque su sistema visual está en desarrollo y es muy vulnerable.
- El color más oscuro del cristal no significa que proteja de las radiaciones ultravioleta, hay que fijarse en el filtro. Un cristal oscuro, pero sin filtro, aumenta la pupila y permite que entren más radiaciones nocivas.
- Es preferible no llevar gafas de sol a que sean de juguete o no homologadas.
- Las gafas de sol deben ser grandes y, si son pequeñas, anatómicas, de manera que queden pegadas, adaptadas a la curvatura de la cara (nunca separadas) y no dejen pasar la luz.
- Se deben buscar las gafas homologadas solo en centros autorizados.
- Explicar al óptico u optometrista las necesidades y dejarse asesorar por él.

Fuente: Iñaki Elias, presidente del Colegio de Ópticos de Euskadi y vicedecano del Consejo General de Colegios de Ópticos-Optometristas.

