

# Lentes de sol infantís, velo claro?

Nin as de xoguete nin tampouco as que non están homologadas garanten unha protección total e poden causar danos irreparables na vista

Ninguén dubida de que a vida se ve segundo a cor do cristal con que se mira, pero cando se trata de elixir lentes de sol nacen as dúbidas porque non todos temos claro que non só importa que o cristal teña unha cor axeitada en función das actividades específicas que realiza cada persoa, senón tamén que leve un filtro para eludir a radiación ultravioleta que dana a vista. O Consello Xeral de Colexios de Ópticos-Optometristas (CXCOO) alertou do perigo que entraña poñerlles lentes de sol de xoguete aos nenos e da necesidade de protexer a saúde visual dende a infancia.

Na elección dos lentes de sol, é fundamental optar por aquelas que non filtren os raios de luz ultravioleta. Para protexer a saúde visual hai que elixilas con filtro, nunha óptica e, sobre todo, evitar as de xoguete e as que non estean homologadas.

## Riscos das lentes non homologadas

Nin as lentes de sol de xoguete nin as que non están homologadas garanten un 100 % de protección e poden causar danos irreparables na vista: lesións agudas como conxuntivite, queratite ou queimaduras solares que, cando se aprecian, xa son graves. Nos nenos producen dor, fotofobia e avermellamento dos ollos e, a longo prazo, poden provocar alteracións máis graves na córnea ou na retina.

Tamén a longo prazo aceleran o envellecemento ocular, que

pode xerar cataratas, primeira causa de cegueira reversible no mundo; dexeneración macular asociada á idade (DMAE) e pterixión, un crecemento anormal de tecido sobre a córnea, que produce irritación ocular e sensación de corpo extraño.

## Nenos con ollos claros, os máis vulnerables

A menor idade, maior é a necesidade de protexer os ollos e, máis aínda, se son claros. Os nenos téñenos máis vulnerables que os adultos por varias razóns. Antes do primeiro ano de vida, o seu cristalino –que actúa de filtro– filtra

pouco as radiacións solares e deixa pasar á retina o 90 % da radiación UVA e o 50 % da UVB. Así mesmo, a pupila permanece máis tempo dilatada que a dos adultos e a pigmentación do ollo –que actúa como barreira protectora– vaise escurecendo co paso do tempo. Por iso, estímase que antes dos 18 anos se absorben o 50 % de todas as

radiacións ultravioletas ás que se está exposto durante toda a vida.

Polo tanto, os ollos dos nenos necesitan protección dende o principio, cunha viseira ou cun sombreiro de bebé que tape a incidencia dos raios directamente sobre os ollos, unha antuca para o cocheño e as lentes de sol cando xa camiñan. Hai lentes de sol para nenos moi pequenos. Da mesma forma que a crema con factor de protección é indispensable para a pel, tamén o é o filtro das lentes de sol para os ollos.

## O filtro, sempre indispensable

Os cristais das lentes de sol deben levar sempre un filtro para evitar as radiacións nocivas. Estes filtros aparecen marcados cunha etiqueta CE e seguen unha numeración:

- └ **Filtro 0:** corresponde a lentes moi claras, absorbe un 0-19 % das radiacións e é para interior ou ceos cubertos.
- └ **Filtro 1:** pódese atopar en lentes lixeiramente coloreadas, absorbe un 20 %-56 % das radiacións solares e é apropiado para unha luminosidade solar lixeira.
- └ **Filtro 2:** en lentes medianamente coloreadas, absorbe entre dun 57 %-81 % das radiacións ultravioletas e é recomendable o seu uso para unha luminosidade solar media.
- └ **Filtro 3:** en lentes moi coloreadas ou escuras, absorbe un 82 %-92 % das radiacións e é útil para unha luminosidade solar forte na praia ou na montaña.
- └ **Filtro 4:** en lentes moi escuras, absorbe o 93 %-96 % das radiacións e é específico para unha luminosidade

solar extrema (para esquí e alta montaña).

## Unha cor de cristal para cada actividade

A pesar de que a cor do cristal dos lentes non protexe das radiacións do sol –o encargado diso é o filtro–, a súa elección non debería ser arbitraria ou estética polas seguintes razóns:

- └ **O gris** apenas altera a percepción da cor, é útil en ambientes con iluminación irregular, como a conducción e, se a lente é moi escura, diminúe o contraste.
- └ **O ámbar e marrón** tampouco alteran moito as cores e son idóneos para alternar luz e sombra, para realizar deportes ao aire libre, para persoas con cataratas e para quen se opera-se de cirurxía refractiva.
- └ **O verde** é o que máis distorsiona as cores naturais, pero é apropiado para os deportes náuticos e de inverno.
- └ **O amarelo** dá maior contraste e profundidade de campo, é apropiado para conducir ao atardecer e con néboa, para os deportes de movementos rápidos, como o tenis, e para os casos de enfermidades da retina e baixa visión.

➔ [www.consumer.es](http://www.consumer.es)



## CONSELLOS

- Hai que protexer os nenos porque o seu sistema visual está en desenvolvemento e é máis vulnerable.
- A cor máis escura do cristal non significa que protexa das radiacións ultravioleta, hai que fixarse no filtro. Un cristal escuro, pero sen filtro, aumenta a pupila e permite que entren máis radiacións nocivas.
- É preferible non levar lentes de sol a que sexan de xoguete ou non homologadas.
- As lentes de sol deben ser grandes e, se son pequenas, anatómicas, de maneira que queden pegadas, ben adaptadas á curvatura da cara, nunca separadas, e non deben deixar pasar a luz.
- Débense buscar as lentes homologadas só en centros autorizados.
- Explicarlle ao óptico-optometrista as necesidades e deixarse asesorar por el.

Fonte: Iñaki Elías, presidente do Colexio de Ópticos de Euskadi e vicedecano do Consello Xeral de Colexios de Ópticos-Optometristas.

