



Una cuarta parte de los padres no toma precauciones para proteger los ojos de sus hijos de la radiación UV

El CGCOO aconseja el uso de gafas de sol durante la infancia para prevenir futuras enfermedades oculares

- Los ojos de los pequeños son más vulnerables que los de los adultos a los efectos nocivos de la radiación solar.
- La aparición de patologías, como las cataratas, el pterigion o incluso la DMAE, está directamente relacionada con la exposición solar recibida en los primeros años de vida.
- Las gafas de sol homologadas son la mejor protección para los ojos del niño y del adulto.

Madrid, 30 de mayo de 2011

Con la llegada del buen tiempo y el aumento de horas de sol se incrementan las actividades al aire libre. Los españoles, tras los portugueses, somos los europeos que más horas pasamos en espacios exteriores, 31 horas a la semana, pero, aun así, muy pocos conocen el impacto nocivo de la radiación ultravioleta en los ojos. Estamos cada vez más concienciados de lo importante que es proteger la piel de los niños y adultos con fotoprotectores adecuados y gorras para la cabeza, pero, ¿qué pasa con los ojos?

Según **Juan Carlos Martínez Moral, Presidente del Consejo General de Colegios de Ópticos-Optometristas**, *“casi el 25% de los padres no toma las precauciones necesarias para proteger los ojos de sus hijos”*. Esto se debe, en gran medida, al desconocimiento que los progenitores tienen sobre las graves consecuencias que tiene la exposición solar en los ojos durante los primeros años de vida.

A menor edad, mayor necesidad de protección

El ojo del niño es más sensible que el del adulto. Su cristalino, que ejerce de filtro, aún no está funcionando a la perfección. Antes del primer año de vida, el cristalino deja pasar el 90% de la radiación UVA y el 50% de la UVB, llegando directamente a la retina, lo cual puede provocar daños a corto y largo plazo.

Los daños que surgen a corto plazo pueden ser la queratitis (quemaduras solares), que en los más pequeños se manifiestan con síntomas de dolor, fotofobia y enrojecimiento de los ojos. A largo plazo, el daño puede ser más severo: se pueden producir alteraciones agudas de la córnea, lesiones degenerativas y quemaduras agudas en la retina, que dañan la visión de forma severa y permanente.

Asimismo, se ha relacionado la radiación solar durante los primeros años de vida con la aparición en la edad adulta de patologías como:

- Las **cataratas**: primera causa de ceguera reversible en el mundo
- La **degeneración macular asociada a la edad** (DMAE): primera causa de ceguera irreversible en mayores de 65 años. Detrás de esta enfermedad se encuentran, entre otros, factores genéticos, el tabaquismo y los efectos del sol.
- **Pterigion**, que consiste en un crecimiento anormal de tejido sobre la córnea, y que produce irritación ocular y sensación de cuerpo extraño. Existe una relación directa entre la aparición de esta patología y la exposición solar recibida, sobre todo en los primeros cinco años de vida.

Gafas de sol, la mejor protección

Para reducir el riesgo de padecer estas patologías sin que repercuta en las actividades de los niños es fundamental que éstos utilicen gafas de sol e incluso sombrero o gorra con visera delantera.

Los adultos debemos tener en cuenta que las gafas de sol no son un juguete, de ahí que, a la hora de incorporarlas a la actividad diaria del niño, el pequeño debe conocer las consecuencias de no hacerlo y asumir que debe tratarlas como un objeto que redundará en su beneficio, explicándole que, aun llevándolas puestas, nunca debe dirigir su mirada directamente al sol.

Según **Juan Carlos Martínez Moral, Presidente del Consejo General de Colegios de Ópticos-Optometristas**, *“las gafas de sol infantiles, al igual que las de los adultos, deben estar homologadas y llevar la marca CE (Conformidad Europea) como estándar mínimo de calidad. Es preferible no ponerse gafas a arriesgarse con gafas no homologadas, ya que suponen un serio peligro para la salud visual”*.

La adquisición de las gafas de sol en un establecimiento sanitario de óptica es una garantía de que las lentes cumplen todos los parámetros de seguridad y calidad. Además, el asesoramiento de un profesional de la visión óptico-optometrista también garantiza que las gafas de sol proporcionen una protección personalizada en función de las necesidades, actividades cotidianas y de ocio o estilo de vida, tanto del niño como del adulto.

Con los más pequeños, toma todas las precauciones

- Asegúrate de que los niños usen viseras o sombreros y gafas de sol siempre que vayan a estar al aire libre. Según la Organización Mundial de la Salud, entre las diez de la mañana y las dos de la tarde recibimos el sesenta por ciento de la radiación ultravioleta diaria.
 - No dejes que jueguen al sol entre las doce de la mañana y las cuatro de la tarde, ni siquiera con protección.
 - Ten especial cuidado en la playa, ya que la arena refleja hasta el quince por ciento de la radiación solar.
 - Los bebés no deben tomar el sol.
-