

## La exposición al sol aumenta un 4% el riesgo de alteraciones en la estructura del cristalino

Los expertos insisten en la correcta elección de una gafa de sol para reducir las complicaciones oculares. Ahora, un estudio publicado recientemente en *JAMA Ophthalmology* pone de manifiesto que cada hora que se dedica a estar expuesto al sol en verano crece un 4% la posibilidad de desarrollar alteraciones en la estructura del cristalino.

UA

18/6/2015 09:12 CEST



La UA aconseja adquirir una gafa de sol homologada y supervisada por un óptico-optometrista. / Autor: Federico Giraldo

A pesar de que la mayor parte de la radiación nociva que proviene del sol es absorbida por la atmósfera, a la superficie terrestre llegan rayos ultravioleta suficientes como para causar quemaduras de piel y complicaciones oculares en estructuras como la retina y la córnea.

En este sentido, un estudio publicado recientemente en la revista científica *JAMA Ophthalmology* puso de manifiesto que cada hora que se dedica a estar expuesto al sol en verano incrementa en un 4% la posibilidad de desarrollar alteraciones en la estructura del cristalino.

---

Una de las condiciones imprescindibles es que la gafa esté marcada con el sello de la Comunidad Europea

Así, desde el departamento de Óptica, Farmacología y Anatomía de la Universidad de Alicante (UA) insisten en cómo el uso de gafas de sol homologadas desde las 10:00 a las 16:00 horas puede reducir dicha probabilidad alrededor de un 2%. Pero, ¿qué hay que tener en cuenta para la elección de una gafa de sol?

Una de las condiciones imprescindibles es que la gafa esté marcada con el sello de la Comunidad Europea (CE), puesto que ello indica que respeta la normativa. Además, “no se debe olvidar que la gafa de sol es un elemento importante para la salud visual y, por tanto, su adquisición debe estar supervisada por un óptico-optometrista”, señala el profesor de la UA, David Piñero.

### **Grado de filtración**

Otro aspecto importante es conocer el grado de filtración necesario para el entorno y la actividad en que la utilizamos. De acuerdo con la normativa europea sobre gafas de sol, los filtros de protección solar se clasifican en cinco categorías, del 0 al 4.

En el caso de la conducción es correcto el uso de una protección de categoría 1, 2 o 3 no usando jamás la 4 ya que podría dificultar la percepción de las señales de tráfico. Según Piñero, “en verano en Alicante con una protección de categoría 2 o 3 es más que suficiente, pero en el caso de que practiquemos deportes de agua o en alta montaña, donde existe una reflexión de la luz solar considerablemente, sería adecuado utilizar una protección 4”.

Hay que poner especial atención y cuidado en los más pequeños y las personas mayores. Los niños y niñas sobre todo son sensibles a la radiación ultravioleta, puesto que el cristalino resulta muy transparente hasta la adolescencia. Es recomendable el uso de filtros de las categorías 2, y especialmente 3, y de lentes y varillas muy resistentes. En el caso de las personas mayores se recomienda la misma categoría que para los niños.

---

Hay que poner especial atención y cuidado en los  
más pequeños y las personas mayores

### Falsos mitos

Igual que el precio no es un parámetro de calidad, el color de la lente tampoco es un indicativo de la protección que ofrece. “Existen lentes excesivamente oscuras que no filtran correctamente la luz ultravioleta, favoreciendo una mayor dilatación pupilar y un incremento de la radiación que recibe el ojo”, aclara Piñero.

La radiación ultravioleta es un factor de riesgo para nuestros ojos y, según apunta el profesor de la UA, “produce un efecto acumulativo que podría desencadenar en algún caso problemas en los fotorreceptores, mala visión de forma progresiva, degeneraciones maculares o la aparición de un pterigión, tejido que invade la córnea, conocido coloquialmente como la palmera”.

Derechos: **Creative Commons**

TAGS

GAFAS DE SOL | ÓPTICA | SALUD VISUAL |

#### Creative Commons 4.0

Puedes copiar, difundir y transformar los contenidos de SINC. [Lee las condiciones de nuestra licencia](#)

