

## Oftalmólogo advierte riesgos de comprar lentes en la calle

**Para prevenir daños oculares, desde Clínica INDISA destacan la importancia de usar anteojos con filtros UV certificados y poner especial atención a los niños.**

Con el aumento de la exposición al sol, proteger la salud visual se vuelve una prioridad. La radiación ultravioleta (UV) no solo afecta la piel, sino que también los ojos, incrementando el riesgo de enfermedades como cataratas o degeneración macular.

Oswaldo Berger, oftalmólogo de Clínica INDISA, señala que "la vista es especialmente sensible a la radiación UV, sobre todo en verano, cuando la exposición al sol es tres veces mayor que en el invierno. Es importante destacar que la vista también puede verse afectada durante los días nublados, ya que los rayos UV son capaces de atravesar la neblina, por lo que en verano, se debe proteger la vista con anteojos de sol con filtros UV independientemente de si está despejado o nublado".

Lo barato cuesta caro: ¿lentes en la calle?

Debido a las altas temperaturas, durante esta época del año aumenta la venta masiva de lentes para sol en las calles. Aunque en la mayoría de los casos parecen atractivos por el precio, casi ninguno de estos productos cumplen con las normativas de calidad mínimas para proteger la vista, y pueden ser aún más perjudiciales para la salud.

"Estos lentes no ofrecen la protección necesaria contra los rayos UV, incluso si oscurecen la visión, no bloquean adecuadamente la radiación UVA y UVB, lo que puede provocar que la pupila se dilate y permita que más radiación ingrese al ojo", indica el Dr. Berger.

Para prevenir daños oculares, el oftalmólogo de INDISA entrega las siguientes recomendaciones:

Verificar que los lentes para sol cuenten con certificación de filtros UV que bloquean el 100% de la radiación ultravioleta (UVA y UVB).

Revisar que los lentes tengan sellos de autenticidad y etiquetas que certifiquen su protección UV.



Optar comprar lentes en ópticas autorizadas y evitar los comercios informales.

Preferir modelos envolventes que eviten el ingreso de luz solar por los costados.

Recordar que los vidrios más oscuros, no siempre protegen más.

Además, la combinación de sol, agua y arena puede intensificar la irritación ocular, lo que puede provocar sequedad y molestias. Bajo este contexto, el especialista de INDISA señala que "aparte de los lentes para sol, es importante usar gorros de ala ancha, preferir instalarse bajo la sombra o utilizar quitasol, y en el caso de sufrir sequedad o problemas en los ojos, utilizar gotitas para mantener una hidratación ocular adecuada".

Grupos que requieren cuidados especiales

Según el Dr. Berger, durante el verano se debe poner especial atención al cuidado ocular de los niños, ya que sus ojos son más sensibles a los rayos solares. "A una edad temprana, los ojos aún están en desarrollo y tienen una mayor capacidad para absorber los rayos UV, lo que aumenta el riesgo de generar un daño ocular a largo plazo, por lo que es de suma importancia prote-

gerlos con gafas y sombreros a partir de los 4 años; antes de esa edad lo recomendable es evitar la exposición directa al sol", indicó el especialista de INDISA.

De la misma manera, las personas que usan lentes ópticos deben tener especial precaución, ya que los lentes de receta convencionales no suelen ofrecer protección UV. Para garantizar una protección adecuada, el oftalmólogo de INDISA recomienda usar lentes con filtros UV certificados que se pueden usar sobre los lentes ópticos, o incorporarlos en lentes de prescripción con tratamiento antirreflejante y protección UV.

Riesgos de no proteger la vista del sol

"La exposición prolongada a los rayos UV aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades como la queratitis actínica, que son quemaduras solares en la córnea, y las cataratas, que pueden requerir cirugía. A largo plazo, el sol puede contribuir a generar degeneración macular, una de las principales causas de ceguera en personas mayores, y al pterigion, un crecimiento anormal de tejido en la córnea", indicó el especialista de INDISA y Clínica Oftalmológica Pasteur.

De esta manera, destaca que la mayoría de los efectos perjudiciales del sol en los ojos presentan signos cuando ya se encuentran en una edad avanzada o cuando la enfermedad ya ha evolucionado, por lo que es importante tomar precaución en todo momento y a temprana edad.

Clínica INDISA cuenta con un equipo altamente especializado en el área oftalmológica, que te acompañará en el diagnóstico y tratamiento de enfermedades oculares.