



GUÍA PARA

# ELEGIR LAS MEJORES GAFAS DE SOL



Unión de Consumidores de Extremadura

## GUÍA PARA ELEGIR LAS MEJORES GAFAS DE SOL

**Autor:**  
Unión de Consumidores de Extremadura

**Edición:**  
Unión de Consumidores de Extremadura

Julio, 2014

*Realizado con el patrocinio de la Consejería de Salud y Política Social de la Junta de Extremadura*

**JAVIER  
RUBIO  
MERINERO**

Presidente de la  
Unión de  
Consumidores de  
Extremadura

Las gafas de sol han adquirido un importante papel estético, hasta el punto que nos dejamos llevar en muchas ocasiones por las modas, dando prioridad a los colores, formas o materiales, olvidando que su principal función no es otra que protegernos de los rayos solares.

Cada vez estamos más concienciados de la necesidad de proteger nuestra piel del sol, pero no tanto con respecto a nuestros ojos, que también sufren las consecuencias de una exposición inadecuada.

Conocer las características de las gafas de sol, los distintos grados de protección existentes o su etiquetado y tomar conciencia de la necesidad de comprarlas sólo en establecimientos debidamente autorizados y con asesoramiento profesional es un primer paso para empezar a cuidar uno de nuestros órganos más importantes: los ojos.



## CÓMO SON LOS RAYOS DEL SOL

En un rayo de sol podemos encontrar tres tipos diferentes de luz:

- la ultravioleta, que es invisible a nuestros ojos y cuyo exceso puede provocar alteraciones oculares como cataratas, conjuntivitis, queratitis e incluso, maculopatía (pérdida de la visión central en el ojo);

- la visible, es la que nos permite ver los objetos, distinguir los colores, apreciar los contrastes... y cuando la intensidad luminosa es muy fuerte puede dañar a la retina y tener problemas de visión nocturna;

- y la infrarroja, cuyos efectos son térmicos, y aunque nuestros ojos disponen de un sistema propio de refrigeración, si la exposición es prolongada, se producen alteraciones del cristalino y la retina.



Para evitar que se produzcan estos efectos negativos en los ojos, hay que protegerlos correctamente, teniendo en cuenta que no todas las gafas de sol proporcionan la protección adecuada.

## QUÉ DEBO TENER EN CUENTA A LA HORA DE ELEGIR UNAS GAFAS DE SOL

Lo primero es comprobar que cumplan con los mínimos exigidos por la Unión Europea (Directiva Comunitaria 89/686/CEE). Debe aparecer la marca CE de manera legible sobre la montura, lo que viene a confirmar que el ojo estará protegido frente a las radiaciones ultravioletas (rayos UVA y UVB), las infrarrojas y las visibles.

Las gafas tienen que ir acompañadas de un folleto informativo, donde se explica el grado de protección de las lentes y sus características.

También es obligatorio que aparezca el nombre o razón social y dirección del fabricante, las instrucciones de almacenamiento, uso, limpieza y desinfección aconsejados por el mismo, así como los consejos y advertencias de seguridad, en caso de que, por ejemplo, no sean aptas para utilizarlas si se va a conducir.

Debemos informarnos bien, si es necesario, mediante al asesoramiento de un especialista en salud ocular, sobre qué filtro de protección es más aconsejable y de qué color han de ser las lentes, según para qué actividad o lugar vayamos a utilizar las gafas.



## LOS FILTROS SOLARES

Los filtros solares, conocidos también como lentes minerales u orgánicas, impiden la llegada de radiaciones nocivas del sol al ojo, sin modificar negativamente los colores y contrastes. Y se pueden clasificar según su grado de filtración de la luz visible y según sus características.

El elegir uno u otro va a depender del uso que le vayamos a dar a las gafas (ciudad, playa, montaña, etc.), la intensidad luminosa y el tipo de radiación que se va a recibir.

Según el grado de filtración:

- **Filtro 0.** Se utiliza en lugares con poca luz, en invierno con cielo nublado y también es aconsejable para las fotofobias.

- **Filtro 1.** Se utiliza en ciudades muy luminosas y soleadas, aunque no excesivamente.

- **Filtro 2.** Se utiliza para lugares con mucha luz y para inviernos muy luminosos. También son ideales para correr, andar en bicicleta y para el campo.

- **Filtro 3.** Es la categoría más habitual. Aconsejable para veranos con mucho sol, de manera que los ojos queden bien



cubiertos. Para la playa o el campo en días muy luminosos.

- **Filtro 4.** Se recomienda este filtro para alturas superiores a los 3.000 metros, sobre todo, cuando hay nieve. Pero desaconsejado para conducir.

Según sus características, los filtros solares puede ser:

- **Fotocromáticos.** Se oscurecen con la luz del sol y se aclaran en la oscuridad, es decir, dependen de la intensidad de la luz ultravioleta y se suelen utilizar para entradas y salidas de interior a exterior.

- **Espejados.** Ofrecen una protección máxima frente al UVA, protegiendo de la luz reflejada. Es por este motivo por lo que son recomendados para actividades o deportes que estén en contacto con el mar, la nieve, el asfalto y superficies metálicas.

- **Con antirreflejos.** Neutralizan las reflexiones de los rayos que pasan por los lados de las gafas.

- **Polarizados.** Reducen los deslumbramientos al eliminar los reflejos de ciertos ángulos de superficies como el agua, la nieve o la arena, permiten ver los colores de una forma mucho más natural y esto se traduce en una mayor relajación de la vista. Por tanto, son muy útiles para trabajos sobre superficies reflectantes y al aire libre como la pesca, la caza, conducción diurna, deportes acuáticos... Pero su poder de filtrado es tal, que en muchos campeonatos de pesca se prohíbe llevar gafas polarizadas, ya que al impedir el paso de los rayos reflejados es posible ver el fondo del mar y, por tanto el lugar donde están los peces.



## EL COLOR DE LOS CRISTALES

Siempre debemos elegir color de las lentes, más allá de modas y cuestiones estéticas, según sea más recomendable para la actividad a realizar:

- El **marrón** filtra las radiaciones azules, aumenta el contraste y la profundidad de campo y es ideal para los deportes al aire libre, ya que produce un efecto relajante y no modifica apenas las tonalidades. Suele indicarse en caso de miopía.
- El **verde** permite la percepción de los colores con muy pocas alteraciones. Reduce la luz visible sin interferir con la claridad de visión. Es recomendable para deportes náuticos e hipermetropía.
- El **amarillo** mejora el contraste en días nublados, brumosos y con niebla. No se aconseja su uso para conducir en días soleados, ya que puede provocar errores en la percepción de las luces rojas y verdes de los semáforos.
- El **gris** permite su uso continuado en el tiempo, pues respeta mejor los colores naturales y transmite la luz uniformemente a través del espectro. Es el color recomendado para conducir.
- El **naranja** no es apto para uso solar, pues aumenta el contraste más aún que el color amarillo. Se suele utilizar en situaciones en que el cielo está encapotado y es eficiente para la luz azul e idóneo en condiciones de baja luminosidad, como la conducción nocturna o con niebla.

## OTRAS CUESTIONES IMPORTANTES

- Es conveniente comprar las lentes de cristal u orgánicas, pero no de plástico, ya que se pueden deformar con el paso

del tiempo y que sean neutras desde el punto de vista óptico. El usuario debe tener en cuenta que las gafas de sol elegidas sean lo suficientemente grandes para que cubran de frente y lateralmente los rayos nocivos.

- Especial precaución hay que tener con los niños, ya que sus ojos son más sensibles que los de los adultos y absorben toda la radiación. Por ello, no se les debe comprar gafas de sol de juguete o que no cumplan todos los requisitos exigidos por la normativa europea.
- Una tendencia alarmante en los últimos tiempos, es la compra de las gafas de sol en mercadillos, grandes almacenes y lugares no autorizados para su venta, y que en la mayoría de los casos incumplen la normativa de protección ocular, con el consiguiente perjuicio para los ojos. Hay que prestar mayor atención al acudir a estos sitios porque existen menos garantías de calidad (o incluso ninguna), así por ejemplo, las gafas pueden tener los cristales tallados de forma irregular, con cierta deformación y la visión sufrirá las consecuencias.



