



Cada vez es más frecuente comprar gafas de sol sin fijarnos en si cumplen o no con unos mínimos niveles de protección para nuestros ojos

OJO CON NUESTRAS GAFAS DE SOL

Las gafas de sol han adquirido un importante papel estético, tanto es así que nos dejamos llevar en muchas ocasiones por las modas, dando prioridad a los colores, modelos..., hasta el punto de olvidarnos de su principal función que no es otra que la de proteger el ojo del exceso de luz y de las radiaciones nocivas, para preservar nuestra salud visual. Independientemente de este nuevo papel, recordemos que, de igual manera que cuidamos nuestra piel, ante la exposición del sol, tenemos que cuidar nuestros ojos, pues de no ser así pueden sufrir daños considerables, lo mismo que la piel. 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 aspectos son importantes y necesarios a la hora de elegir unas gafas de sol?

Lo primero es comprobar que cumplan con los mínimos exigidos por la Unión Europea: 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 debe aparecer el nombre 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, 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 fobias.
- 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.

Además de comprobar la certificación, el tipo de filtro y el color de la lente, 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 si se acude 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.