Publicado en Madrid el 10/08/2020

# [El verano aumenta un 25% los riesgos visuales, según el CGCOO](http://www.notasdeprensa.es)

## De acuerdo con el Consejo General de Colegios de Ópticos-Optometristas (CGCOO), la exposición prolongada al sol puede provocar graves lesiones oculares, por este motivo proteger la vista con gafas de sol que cumplan con los controles sanitarios se vuelve imprescindible

 Con el verano, los riesgos para la salud visual aumenta un 25%. La exposición prolongada al sol puede provocar graves lesiones oculares, por este motivo proteger la vista con gafas de sol que cumplan con los controles sanitarios se vuelve imprescindible. El Consejo General de Colegios de Ópticos-Optometristas (CGCOO) recuerda que las gafas de solo deben estar homologadas para proteger de los rayos UVA, responsables del envejecimiento celular, y de los rayos UVB, que guardan relación con las quemaduras y el cáncer de piel. A la dañina radiación ultravioleta se suma los problemas derivados de la sequedad propia de esta estación, que provoca una mayor evaporación de la lágrima y aumenta la sensación de ojo seco. Para evitar estos problemas, CGCOO ofrece los siguientes consejos: - Llevar gafas de sol de calidad y polarizadas, es decir, lentes con un filtro especial que bloquea la luz reflejada y permiten una visión sin reflejos. - Las gafas de sol deben bloquear como mínimo el 99% de la radiación ultravioleta A, B y los rayos infrarrojos. - Es importante usar monturas que cubran los laterales del ojo, con el fin de no dejar pasar la radiación solar. - Evitar los baños con las lentes de contacto puestas, ya que se pueden contraer infecciones con más facilidad. - Tomar el sol con precaución y con los ojos cerrados. Es recomendable evitar las horas centrales del día, ya que la radiación es mayor. - Hidratar los ojos con lágrimas artificiales para evitar la excesiva sequedad ocular provocada por el calor y los aires acondicionados. - Acudir al óptico-optometrista de confianza para que pueda prescribir la protección visual adecuada. La utilización de gafas de sol homologadas se vuelve indispensable para aquellas personas que tienen ojos claros, que han sido intervenidas de cataratas o sufren algún tipo de trastorno ocular, como problemas de la mácula o glaucoma, ya que son más sensibles a las condiciones de alta luminosidad. Del mismo modo, los niños deben utilizar gafas de sol homologadas, ya que el ojo de los más pequeños resulta más vulnerable que el de los adultos. Tres razones para usar gafas de sol - La protección UV. La radiación UV del sol puede causar fotoqueratitis (quemaduras de la córnea muy dolorosas) y cataratas; crecimientos celulares, en su mayoría benignos, en la superficie ocular como pterigión y pinguéculas. - Visión cómoda. El brillo del sol y su resplandor, sobre todo en determinadas superficies, interfiere con la visión cómoda y la capacidad de ver con claridad al provocar que las personas entrecerremos los ojos. El cerrar parcialmente los ojos no impide en absoluto que las radiaciones solares sigan penetrando en los ojos. - El cáncer de piel. Los tumores de los párpados y de la piel alrededor de los ojos es más común que lo que la gente piensa. Las personas deben utilizar asiduamente gafas de sol al aire libre si están trabajando, conduciendo, haciendo deporte, caminando o realizando cualquier otra actividad bajo el sol. La radiación solar afecta a los ojos y la piel incluso en días nublados. En los últimos 100 años ha aumentado un 30% la esperanza de vida. El efecto del sol en los ojos es acumulativo, por tanto se tendrá un 30% más de exposición solar, motivo por el que se debe proteger aún más la visión ocular.

**Datos de contacto:**

Mireia

91 411 58 68

Nota de prensa publicada en: [https://www.notasdeprensa.es/el-verano-aumenta-un-25-los-riesgos-visuales](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorias: Medicina Moda Sociedad Consumo Ocio para niños



[**http://www.notasdeprensa.es**](http://www.notasdeprensa.es)