

Gafas de sol: requisitos que deben tener para cuidar la salud ocular

CON LA LLEGADA DEL BUEN TIEMPO, LA LUZ SOLAR SE VUELVE MÁS INTENSA CON LO QUE LOS OJOS ESTÁN MÁS EXPUESTOS Y SUFREN MÁS. POR ESO, ES INDISPENSABLE, AUNQUE EN REALIDAD LO ES TODO EL AÑO, CUIDARLOS ADECUADAMENTE Y USAR UNAS BUENAS GAFAS DE SOL. NO OBSTANTE, SI ESTOS ACCESORIOS SON DE MALA CALIDAD, PUEDEN DAÑAR LA VISTA IRREMEDIABLEMENTE.



La vista es uno de los sentidos más delicados y no todo vale para protegerla. Actualmente, cerca del 30% de las gafas de sol que se compran en España es distribuido por canales sin garantía sanitaria. Según recoge el Libro Blanco de la Visión en España 2018 y el Libro Blanco de la Salud Visual, de todas las gafas de sol que se comercializan en nuestro país, casi el 30% provienen de bazares o mercados. O, en otras palabras, una de cada tres gafas de sol vendidas en España provienen del 'top manta'. Y es que, en los últimos años, comprar gafas en estos lugares está de moda, sobre todo gracias a sus diseños divertidos y a su bajo precio. También son un reclamo muy utilizado para promociones de empresas o gadgets de ofertas en revistas. Según estudios de la Universidad Complutense de Madrid, los filtros de las gafas de sol que se pueden comprar en bazares, mercadillos o establecimientos no sanitarios no reúnen las condiciones necesarias de protección solar. El 93% de estas gafas equipan lentes que no cumplen con la normativa y eso es un gran riesgo para la salud ocular. Concretamente, casi la mitad de las gafas analizadas por la universidad madrileña presentan potencias indeseadas, por eso, causan imágenes borrosas y, consecuentemente, cansancio visual. Pero, debido a que más de un 57% poseen aberraciones prismáticas periféricas superiores además de valores de potencia residuales, también pueden ocasionar mareos, malestares, etc.

Cómo comprar las mejores gafas

Las gafas de sol son accesorios muy usados durante todo el año y son indispensables para proteger la vista de los efectos negativos de la exposición a las radiaciones ultravioletas y al exceso de luz solar visible como las quemaduras solares. Son la mejor manera de evitar, a largo plazo, el riesgo de desarrollar enfermedades como las cataratas o de precipitar la degeneración macular asociada a la edad (DMAE). A la hora de adquirirlas, es importante recordar que deben cumplir normas de calidad homologadas para que se consideren aptas para proteger los ojos de los rayos solares. Entre los principales requisitos destacan el marcado CE o la categoría del filtro. Por otro lado, no todas son igual de convenientes ni protegen del mismo modo, por lo que es crucial hacerse con ellas en establecimientos sanitarios que garanticen su adquisición. En estos centros de confianza, podrán comprobar que la lente cumple con la normativa vigente, entre otros aspectos. En este sentido, los ópticos optometristas alertan del peligro de comprar gafas de mala calidad en canales de venta no autorizados. Los ojos no estarán bien protegidos porque muchas de ellas carecen de filtros adecuados y dejan pasar una radiación superior a la recomendada. No es lo mismo utilizar unas gafas en días nublados que en soleados, o en la playa que en la montaña. Por eso, existen cinco tipos diferentes de filtros solares, en función de la menor o mayor capacidad de absorción lumínica visible que posean. Igual de importante, recuerda el Centro Europeo del Consumidor en España, es asegurarse de que las gafas cuentan con el marcado de la Comunidad Europea. Este marcado debe estar visible, legible e indeleble, y con

él se garantiza que las gafas cumplen con todos los requisitos legales y de seguridad de la Unión Europea.

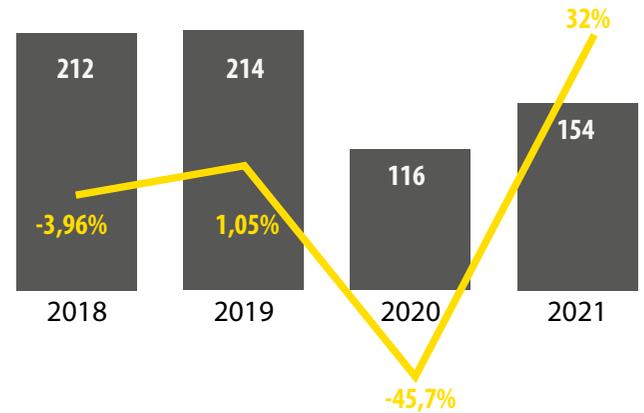
Otro aspecto a tener en cuenta para proteger adecuadamente los ojos del sol es el color de las lentes. Aunque parezca una cuestión de estética, cada color tiene sus propias características. Así, las lentes verdes reducen la luz sin interferir en la calidad de la visión, y las marrones aumentan el contraste y filtran los colores azules. Por otro lado, el color amarillo define las lentes más adecuadas para días nublados, pero no para conducir; y las lentes espejo son aquellas que reflejan parte de la luz solar, evitando que llegue al ojo. Son ideales para los deportes de nieve.

Todas estas lentes pueden además estar polarizadas. Es decir, serán lentes con capacidad de reducir los reflejos y ofrecer un color y contraste naturales. Las gafas de sol polarizadas son muy eficaces y llevan incorporado un filtro especial con capacidad para bloquear la luz reflejada, dejando pasar únicamente aquella que resulte útil. Así se evita que el ojo pueda percibir el molesto efecto que se produce con la polarización. Es decir, ese haz de luz brillante y molesto que deslumbra y dificulta la visión. Por todo ello, los expertos en salud visual de Federópticos recomiendan usar gafas de sol polarizadas. Recuerdan que así, por ejemplo, resultará mucho más sencilla la conducción en las horas centrales del día cuando en verano. Para ellos, las lentes polarizadas garantizan que los colores se vean más naturales y nítidos, y cercioran que, generalmente, son lentes muy resistentes y que pesan poco. Además, son muy apropiadas para las personas que son especialmente sensibles a la luz y también para niños, a los que facilita una mejor visión. Finalmente, unas buenas gafas de sol han de tener la montura centrada y adaptada a la cara y deberán venir acompañadas de la identificación del modelo, el nombre y dirección del fabricante, la referencia a la ISO 12312, la categoría del filtro, tipo de filtro (fotométrico, polarizado o degradado), así como las restricciones de uso. Por ejemplo, algunas gafas serán aptas en

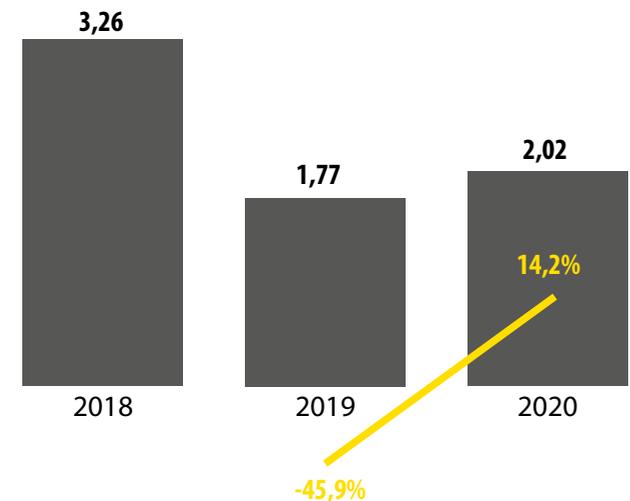
Mercado gafas de sol

FACTURACIÓN millones de euros

VARIACIÓN



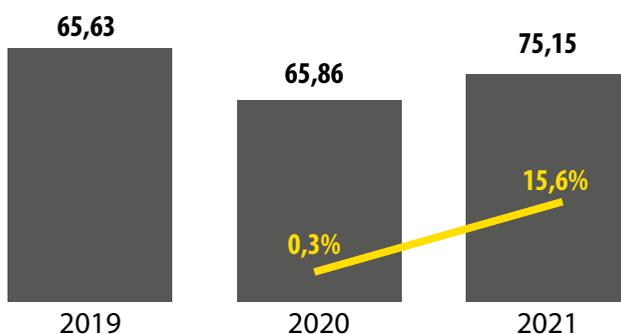
UNIDADES millones



Fuente: Libro blanco de la visión. Fedao

Mercado gafas de sol precio medio €

VARIACIÓN



Fuente: Libro blanco de la visión. Fedao

A LA HORA DE ESCOGER UNAS GAFAS DE SOL ADECUADAS, ES IMPORTANTE SER CONSCIENTE, ENTRE OTROS ASPECTOS, DE LAS CARACTERÍSTICAS PREDOMINANTES DEL ENTORNO PARA EL CUAL SE DESTINARÁN Y DE LA SENSIBILIDAD DE LA PERSONA A LA LUZ

condiciones de máxima exposición solar, como por ejemplo en alta montaña o navegando por el mar; otras para la conducción de automóviles, y algunas para la práctica de determinadas actividades deportivas.

Por lo tanto, a la hora de escoger unas gafas de sol adecuadas, es importante ser consciente, entre otros aspectos, de las características predominantes del entorno para el cual se destinarán y de la sensibilidad de la persona a la luz.

La visión en los menores

Los ópticos optometristas advierten de la necesidad de proteger cuidadosamente los ojos de los niños de los rayos de sol en entornos de riesgo como la playa o la montaña. La radiación ultravioleta es siete veces más perjudicial para los ojos de los menores que para los ojos de los adultos porque el filtro protector del cristalino no acaba de desarrollarse del todo hasta los 12 años. Por otra parte, la córnea deja pasar más del 75% de la radiación ultravioleta en la infancia frente al 10% que deja pasar a los 30 años. Además, las pupilas de los niños son más grandes y se estima que, antes de los 18 años, una persona ya habrá recibido una cuarta parte de toda la exposición a rayos ultravioletas de su vida.

El uso de gafas de baja calidad en niños y adolescentes puede conllevar a corto plazo queratitis, fotofobia y fotoconjuntivitis. A largo plazo, los daños pueden ser graves e irreversibles: alteraciones corneales, lesiones degenerativas y quemaduras

agudas en la retina que afecten a la visión de forma permanente. Así que escoger unas gafas de sol que les protejan al 100% de la radiación ultravioleta es fundamental. De hecho, se recomienda que empiecen a usarlas entre los dos y tres años de edad y que el modelo que se elija sea el más adaptado a su edad.

Al escoger unas gafas de sol para un niño, hay que fijarse en más cosas que solo el diseño. Es recomendable acudir a establecimientos de óptica donde aconsejan monturas ligeras pero resistentes, modelos irrompibles y con ligas en la parte posterior. No hay que olvidar que las gafas de sol para niños no son un juguete, sino que su objetivo es protegerles de las radiaciones y los agentes externos, como la arena de la playa, que pueden afectar a su salud ocular.

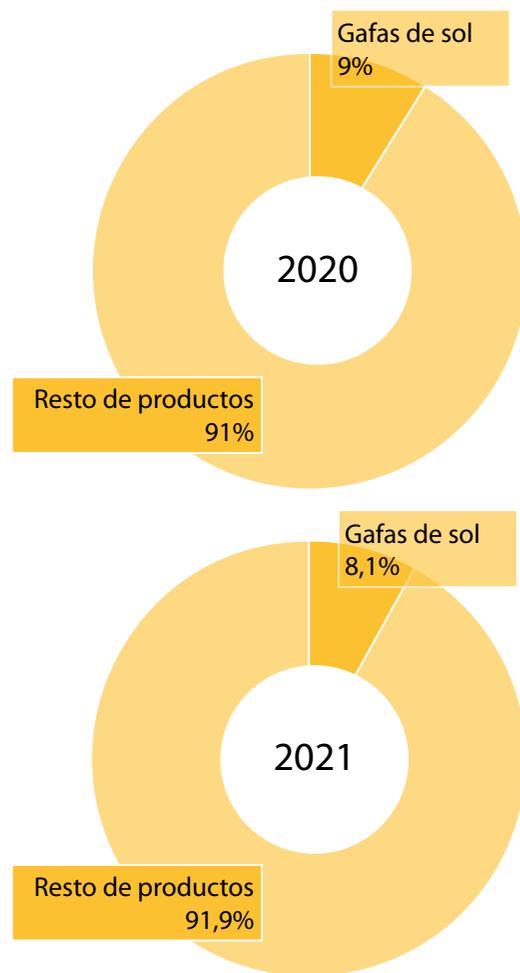
LAS GAFAS DE SOL SON LA MEJOR MANERA DE EVITAR, A LARGO PLAZO, EL RIESGO DE DESARROLLAR ENFERMEDADES COMO LAS CATARATAS O DE PRECIPITAR LA DMAE

CATEGORÍA DEL FILTRO	ABORCIÓN DE LUZ	LUMINOSIDAD SOLAR	ENTORNOS	ACTIVIDADES	RESTRICCIONES	
0	Adultos	0-19%	Muy baja		Interiores luminosos, confort, estética	ISO 7000-2952B
1	Adultos	20-56%	Baja		Pasear por las calles de la ciudad	ISO 7000-2952B
2	Adultos	57-81%	Intermedia		Pasear o hacer deporte por calles soleadas	ISO 7000-2952B
3	Adultos y menores	82-91%	De riesgo alta		Campo, playa, deporte	ISO 7000-2952B
4	Adultos y menores	92-97%	De riesgo muy alta		Alta muntaña, esquí, deportes acuáticos	ISO 7000-2952B ISO 7000-2952A

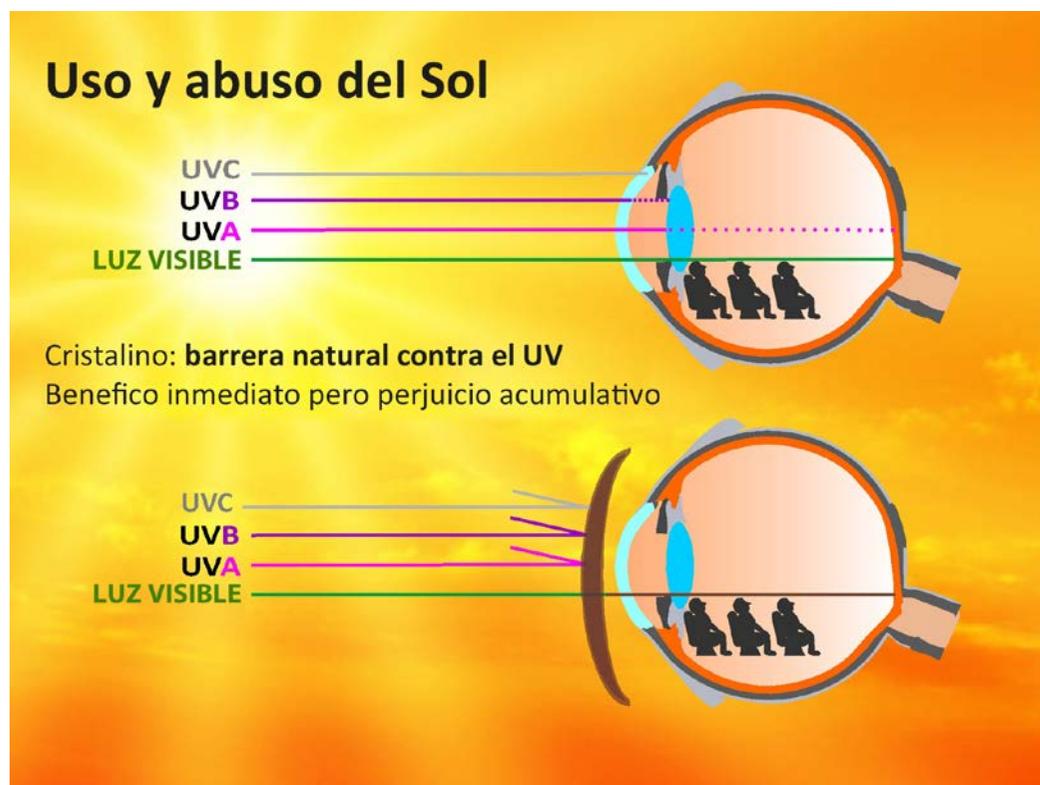
Últimas innovaciones

El sector de las gafas de sol, como la óptica en general, está viviendo muchos avances. Las gafas inteligentes están empezando a llegar con fuerza al mercado. En este sentido, la startup israelí Deep Optics ha desarrollado las primeras gafas de sol electrónicas equipadas con lentes que pueden cambiar sus propiedades ópticas y llevar a cabo una transición entre la visión de cerca a la visión de lejos o viceversa. Y lo hacen con solo deslizar un dedo por las varillas de las gafas. Estas gafas, llamadas 32°N, no son voluminosas y se asemejan a los anteojos clásicos normales. Pesan unos 50 gramos y están hechas de capas de cristal líquido, un material con propiedades ópticas que se puede cambiar activando un voltaje bajo. Las gafas vienen, además, con una aplicación para teléfonos inteligentes, con la ayuda de la cual se determina la graduación de la lente. Esto, por cierto, puede modificarse cuando cambia el estado de la visión. Por ejemplo, se puede "activar" una lente más potente para leer un texto muy pequeño. Todo esto se hace con la ayuda de comandos eléctricos únicamente y sin partes mecánicas móviles. Una innovación en la que también está trabajando Ray-Ban que, de la mano de Meta, la matriz de Facebook, ha desarrollado Ray-Ban Stories. Se trata de unas gafas inteligentes lanzadas hace poco en España y que permiten capturar, compartir o escuchar música en una sola gafa. Para ello, estas gafas de sol disponen de cámara dual para hacer fotos y grabar vídeos de hasta 30 segundos con buena resolución. Se activa a través de comandos de voz o mediante el botón de captura integrado en la montura. También permiten contestar a llamadas e incluso reproducir música. ■

Peso de las gafas de sol en total mercado



Fuente: Libro blanco de la visión. Fedao



**ESCOGER UNAS
GAFAS DE SOL QUE
PROTEJAN AL 100%
DE LA RADIACIÓN
ULTRAVIOLETA ES
FUNDAMENTAL**