

# Lentes de sol: mucho más que un accesorio de moda



**LOS LENTES DE SOL SE HAN CONVERTIDO EN UN COMPLEMENTO DE LA IMAGEN. SIN EMBARGO, MÁS QUE UN ACCESORIO DE MODA SON NECESARIOS PARA PROTEGER NUESTRA SALUD VISUAL.**

La exposición excesiva a la radiación ultravioleta deteriora la vista y puede causar problemas oculares a corto y a largo plazo, como catarata y otros daños que ponen en riesgo nuestra visión. Lamentablemente, muchas personas desconocen los efectos de la radiación UV y consideran únicamente el aspecto estético a la hora de elegir sus lentes de sol.

Preferir lentes de sol que posean filtros de protección para los rayos UV y amortigüen el exceso de luz es la medida de prevención más efectiva para evitar el daño progresivo. Incluso, lo ideal es que cualquier tipo de lente, incluyendo los que requieren receta y los lentes de contacto, incorporen filtros para absorber todo el espectro de radiación UV.

Es importante comenzar a utilizar una protección adecuada desde edad temprana por dos razones. Por un lado, porque el cristalino de los niños es más transparente y por lo tanto absorbe más radiación ultravioleta. Pero además, porque el daño que provoca el sol es acumulativo. Por si fuera poco, nuestro organismo tiene la capacidad de reparar y regenerar las células dañadas, pero el cristalino del ojo es una excepción y no se regenera nunca.

## **Para tener en mente cuando elijamos nuestros lentes de sol:**

- Verificar que puedan bloquear el 100% de los rayos UVA y UVB.
- Elegir lentes que cubran toda el área de los ojos. Idealmente, deberían envolver el rostro hasta la sien, de modo que los rayos solares no logren penetrar desde los costados.
- Los lentes más oscuros no son necesariamente mejores, porque la protección contra los rayos UV proviene de un químico invisible aplicado a los cristales y no del color o la oscuridad de los mismos.
- Los niños necesitan versiones más pequeñas de los mismos lentes que usan los adultos y no lentes de juguete que no ofrecen ninguna protección.
- Nuestros ojos absorben rayos dañinos a lo largo de todo el año y no solamente en verano aunque sea la época de mayor exposición. Por eso, los lentes de sol deben usarse siempre que estemos al aire libre.
- No hay que dejarse engañar por las nubes: los rayos solares pueden atravesar la neblina y las nubes de poco espesor.
- Aún cuando se utilicen lentes de contacto con protección, lo más saludable es utilizar lentes de sol sobre los de contacto.

O P T I C A  
**garese**