

Frenando el poder del Sol

Es indispensable proteger los ojos frente a los rayos UV. Según datos de la OMS, más del 20% de los casos de cataratas se agravan frente a la exposición solar prolongada

La región UV abarca el intervalo de longitud de onda de 100 a 400 nm y se divide en las tres bandas



La atmósfera absorbe la UVA en menor medida. La radiación que alcanza la superficie terrestre se compone en su mayoría de rayos UVA

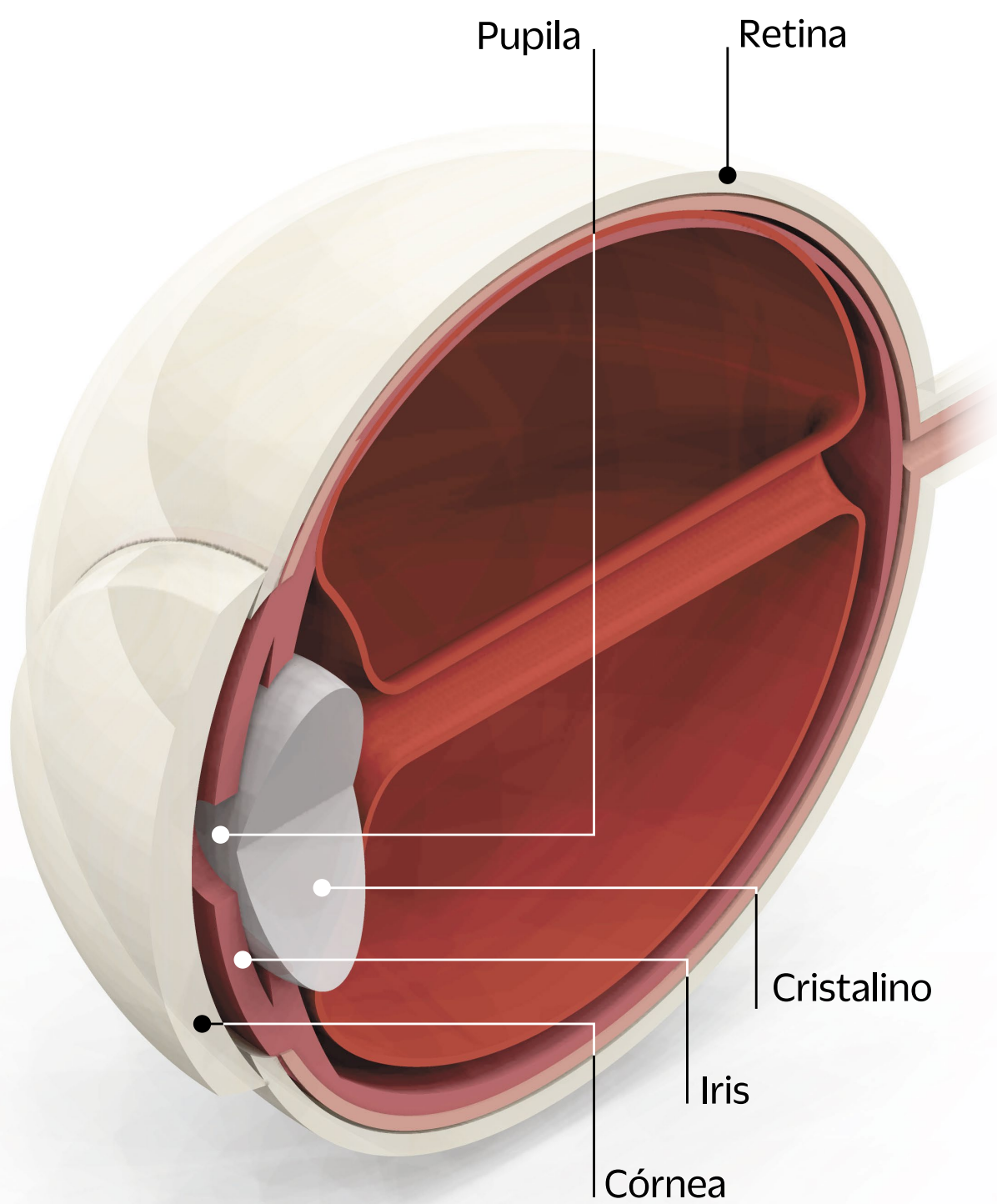


Entre las 10 de la mañana y las 2 de la tarde se recibe el 60% de la radiación UV diaria

Los ojos

Están hundidos en las órbitas y protegidos por el arco superciliar, las cejas y las pestañas

La luz intensa activa la constricción pupilar y el reflejo de cierre parcial de los párpados para minimizar la penetración de los rayos



El impacto de la radiación UV



- A** Ante una exposición intensa y prolongada, los UVA penetran en el cuerpo con más profundidad y hay más posibilidad de que lleguen al cristalino
- B** Las células del cristalino están formadas por agua y proteínas, lo que la hace transparente, esto permite transmitir luz y enfocarla en la parte trasera del ojo
- C** Ante el daño oxidativo de los UVA, las proteínas dentro del cristalino se agrupan dispersando la luz en vez de transmitirla y favoreciendo la formación de cataratas

Para tomar en cuenta



No cualquier lente oscuro protege contra el daño solar. El lente debe tener un filtro UV



El uso de viseras evita la radiación directa sobre el globo ocular



Cuando la gente ve directamente al Sol, hay alteraciones de tipo macular por quemadura



En lugares con altos índices de contaminación se exacerbaban los efectos de la radiación ultravioleta



Las gotas lubricantes pueden ayudar a combatir la irritación ocular, pero se debe evitar que tengan cortisona