

Protegir els ulls del sol des de la més tendra infància

Els nens, especialment a l'estiu, passen molt de temps a l'aire lliure exposats al sol pel que és important protegir-los dels efectes que aquest pugui tenir, tant en la seva pell com en la seva vista. A més de la utilització de gorres i viseres, és recomanable l'ús d'ulleres de sol per protegir els seus ulls, ja que mentre que els barrets eviten la radiació directa a l'ull, les ulleres protegeixen de la part de la radiació que es reflecteix en el sòl, la sorra o l'aigua.

Els raigs infrarojos i els ultraviolats són molt nocius per als nostres ulls i la seva màxima activitat l'aconsegueixen entre les 12 i les 16 hores. Els efectes dels infrarojos són immediats mentre que els ultraviolats triguen més a fer la seva aparició. Tots dos provoquen danys a la zona externa, en el cristal·lí i en el fons d'ull que en l'edat adulta poden manifestar-se en forma de cataractes o degeneració de la retina.

I és que cal saber que el cristal·lí tot just filtra els rajos de sol i abans dels 10 anys deixa passar el 75% dels raigs UV. També la pupil·la deixa passar amb més facilitat la llum, ja que en els nens està més dilatada que en els adults. Per la seva banda, el fons d'ull va adquirint pigmentació amb els anys i actuarà de pantalla protectora.

Els ulls dels nens són més sensibles a la radiació ultraviolada i pateixen més mal que els dels adults pel que és de vital importància començar a utilitzar ulleres de sol el més aviat millor. Tot i que els efectes del sol a la vista no es perceben a l'instant, tenen un efecte acumulatiu que pot arribar a causar danys en el futur com l'aparició precoç de cataractes o provocar danys a la retina.

Per triar correctament les ulleres de sol dels més petits, s'han de tenir en compte importants detalls. En primer lloc, la mida de les ulleres ha de ser adequat i adaptar-se a la cara dels nens per evitar que els raigs UV passin pels costats. És recomanable que els materials amb els que estiguin fabricades siguin resistents, flexibles, lleugers i segurs, és a dir, l'elecció no s'ha de fer sobre la base de l'estètica sinó a la seva funcionalitat.

És molt important que el vidre de les ulleres de sol estigui homologat i dotat dels filtres adequats, marca filtre UV, per bloquejar la major part de la radiació solar. Les ulleres han de portar l'indicatiu CE i la categoria de protecció, de 0 a 4, sent els índexs 3 i 4 els indicats quan hi ha molta llum. Cal recordar que una superfície tintada no és garantia de filtre solar i que les lents de plàstic poden provocar que passi una major quantitat de raigs nocius per a la salut dels ulls.