

## Proteger los ojos del sol desde la más tierna infancia

Los niños, especialmente en verano, pasan mucho tiempo al aire libre expuestos al sol por lo que es importante protegerlos de los efectos que este pueda tener, tanto en su piel como en su vista. Además de la utilización de gorras y viseras, es recomendable el uso de gafas de sol para proteger sus ojos, pues mientras que los sombreros evitan la radiación directa en el ojo, las gafas protegen de la parte de la radiación que se refleja en el suelo, la arena o el agua.

Los rayos infrarrojos y los ultravioletas son muy nocivos para nuestros ojos y su máxima actividad la alcanzan entre las 12 y las 16 horas. Los efectos de los infrarrojos son inmediatos mientras que los ultravioletas tardan más en hacer su aparición. Ambos provocan daños en la zona externa, en el cristalino y en el fondo de ojo que en la edad adulta pueden manifestarse en forma de cataratas o degeneración de la retina.

Y es que hay que saber que el cristalino apenas filtra los rayos del sol y antes de los 10 años deja pasar el 75% de los rayos UV. También la pupila deja pasar con mayor facilidad la luz, ya que en los niños está más dilatada que en los adultos. Por su parte, el fondo de ojo va adquiriendo pigmentación con los años y actuará de pantalla protectora.

Los ojos de los niños son más sensibles a la radiación ultravioleta y sufren más daño que los de los adultos por lo que es de vital importancia empezar a utilizar gafas de sol lo antes posible. A pesar de que los efectos del sol en la vista no se perciben al instante, tienen un efecto acumulativo que puede llegar a causar daños en el futuro como la aparición precoz de cataratas o provocar daños en la retina.

Para elegir correctamente las gafas de sol de los más pequeños, se deben tener en cuenta importantes detalles. En primer lugar, el tamaño de la gafa debe ser adecuado y adaptarse al rostro de los niños para evitar que los rayos UV pasen por los lados. Es recomendable que los materiales con los que estén fabricadas sean resistentes, flexibles, ligeros y seguros, es decir, la elección no debe hacerse en base a la estética sino a su funcionalidad.

Es muy importante que el cristal de las gafas de sol esté homologado y dotado de los filtros adecuados, marca filtro UV, para bloquear la mayor parte de la radiación solar. Las gafas deberán llevar el indicativo CE y la categoría de protección, de 0 a 4, siendo los índices 3 y 4 los indicados cuando hay mucha luz. Hay que recordar que una superficie tintada no es garantía de filtro solar y que las lentes de plástico pueden provocar que pase una mayor cantidad de rayos nocivos para la salud de los ojos.