Eye Damage Due to Sunlight Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

SALUD OCULAR

Nuestros ojos desempeñan un poderoso papel a la hora de enfocar el mundo que nos rodea y de proporcionarnos una percepción visual de nuestro entorno. Pero nada de esto sería posible sin la luz. Para que podamos ver, la luz entra en nuestros ojos, donde se refracta y se enfoca en un punto específico de la retina en la parte posterior del ojo, llamado mácula, y luego se traduce en señales eléctricas que viajan al cerebro a través de los nervios ópticos. Sin embargo, aunque la luz es esencial para la vista, ciertos tipos de luz, en particular la luz ultravioleta A (UVA) y la luz ultravioleta B (UVB), pueden causar daños importantes en el ojo con el tiempo si no se protegen. Por desgracia, la fuente de luz ultravioleta dañina es también la más frecuente y difícil de evitar: el sol.

CUÁL ES EL PELIGRO

LUZ ULTRAVIOLETA Y LONGITUDES DE ONDA

Los rayos UVC son los más dañinos para la piel. Sin embargo, la mayor parte de los rayos UVC es absorbida por la capa de ozono y no llega a nosotros.

La luz UVB afecta a la epidermis, o capa exterior, de la piel. El resultado son las quemaduras solares, las ampollas o el posible cáncer de piel. En relación con los ojos, afecta a las córneas, o la parte frontal transparente de los globos oculares. Esto puede causar irritación severa, sensibilidad a la luz y mucho lagrimeo.

Las luces UVA son los que más penetran en la piel. Esto se debe a que, aunque no es tan fuerte como los rayos UVB, es más frecuente.

La luz UVA constituye el 95% de la radiación UV que llega a la tierra y es la que provoca el bronceado y el envejecimiento de la piel. Pero como penetra más profundamente, afecta a las capas internas de la piel y a los ojos.

La luz ultravioleta y nuestros ojos

El sol emite luz UV y esta luz puede ser perjudicial para nuestros ojos. Existen diferentes enfermedades oculares causadas por la luz UV.

Cataratas. Una catarata es una nubosidad de las lentes naturales de los ojos.

- Crecimientos en los ojos. Hay dos tipos de crecimientos en los ojos. La pinguécula y el Pterigión son crecimientos en la conjuntiva del ojo, la cubierta transparente que cubre la parte blanca del ojo. La pinguécula es un crecimiento que parece una mancha amarilla o un bulto. El Pterigión es un crecimiento de tejido carnoso que puede crecer lo suficiente como para cubrir la córnea y afectar a la visión.
- La ceguera de la nieve es una afección ocular dolorosa causada por la exposición a los rayos ultravioleta (UV) reflejados por el hielo y la nieve, especialmente a gran altura. Los síntomas incluyen visión borrosa, hinchazón y ojos llorosos.
- El cáncer llamado melanoma ocular puede ser consecuencia, en parte o directamente, de la exposición a los rayos UV.

COMO PROTEGERSE

PROTEJA SU VISTA CON LAS MEJORES PRÁCTICAS

Estas son las precauciones necesarias para proteger los ojos de las radiaciones de luz ultravioleta, induciendo:

- No utilice lámparas solares, camas solares o cabinas de bronceado
- Utilice gafas de protección contra los rayos UV cuando se practica el surf, la natación o el snowboard.

- Evite la exposición prolongada a la luz solar directa permaneciendo a la sombra, especialmente entre las 10 y las 16 horas
- Evite salir en condiciones de sol excesivo siempre que sea posible, especialmente sin protección.
- Utilice gafas de sol que bloqueen el 100% de los rayos UV. Deben estar marcadas si lo hacen. Además, cuanto más grandes sean las gafas de sol, mejor protegerán sus ojos.
- Utilice un sombrero que bloquee la luz solar de sus ojos y cara.
- Proteja sus ojos incluso en un día nublado.
- Lleve un sombrero junto con las gafas de sol. Los sombreros de ala ancha son los mejores.
- Proteja a los niños y a las personas mayores con sombreros y gafas de sol. Todo el mundo corre el riesgo de sufrir daños por el sol.
- Las nubes no bloquean la luz UV. Los rayos del sol pueden atravesar la bruma y las nubes.
- La luz solar es más intensa desde el mediodía hasta las primeras horas de la tarde, a mayor altitud y cuando se refleja en el agua, el hielo o la nieve.
- Nunca mire directamente al sol. Hacerlo en cualquier momento, incluso durante un eclipse, puede dañar la retina del ojo y causar una lesión grave conocida como retinopatía solar.

CONCLUSIÓN

Nuestros ojos son nuestra ventana al mundo. Asegúrese de proteger sus ojos del sol. Una vez que daña su visión, puede que nunca la recupere.