

La importancia de cuidar la vista, en especial en verano

11/12/2022

Con la llegada de la temporada veraniega y las altas temperaturas que en estos meses irrumpen en nuestro país, algunos profesionales de la salud suelen apuntar al cuidado de la piel, otros a la alimentación sana; están los que le apuntan a la práctica de ejercicios para mantener el cuerpo en buen estado. Sin embargo, en muchas oportunidades se olvidan de enfocar a un tema que está en riesgo con el calor: se trata del cuidado ocular, que es vital para todos.

La exposición al sol de los ojos en épocas estivales puede ser muy dañino para la visión, ya que los rayos ultravioletas (UVA y UVB) son altamente perjudiciales para la vista, mientras que también hay que poner mucha atención a la piel que conforma los párpados, localización frecuente del cáncer de piel. Por tal motivo es clave protegerse, ya que al igual que el resto del cuerpo, los ojos también tienen memoria si fueron expuestos excesivamente a los rayos UV.

Uno de los productos que pueden ayudar son los anteojos de sol con «protección UV 100%». Con relación a este tema, la médica oftalmóloga, Betty Arteaga (M.N. 112149 del Servicio de oftalmología del hospital Italiano) explica que para protegerse de los efectos de la radiación UVA y UVB «es fundamental el uso de anteojos de sol, contrariamente a lo que se cree, no es importante el color del lente, sino que tenga la protección adecuada contra los rayos UV. No hay una relación directa entre el tono del cristal y el grado de protección, es decir, no significa que cuanto más oscuro sea el vidrio más nos protegerá de los riesgos del sol. Existen anteojos transparentes que tienen filtros ultravioletas. Por ello es importante comprar los anteojos en ópticas reconocidas, en donde esté garantizado que el lente tiene filtro, o en donde uno pueda averiguar con un profesional si

verdaderamente lo tiene. Preferentemente su formato debe ser envolvente cubriendo toda el área de los ojos y hay que utilizarlas también en los días nublados».

Debajo del agua

Otro punto a considerar es que pasará con nuestros ojos cuando estén bajo el agua, en la pileta, el mar o un río, y para ello es clave saber que para evitar la irritación de los ojos al nadar o al practicar deportes en la pileta o en la playa, es necesario el uso de lentes de agua o antiparras protectoras. En ese contexto, algunas pueden incluso tener el aumento que la persona necesita.

Respecto a las conjuntivitis estacionales, la facultativa destacó que «en verano los casos por infecciones virales de conjuntivitis aumentan hasta un 20%. Cada dos o tres años se producen brotes que deberíamos prevenir desde la concientización y la higiene». Cabe destacar, que las altas temperaturas invitan a refrescarse, pero el agua clorada de las piscinas y el ambiente colmado de gente en una playa, aun en pandemia, aumentan los riesgos de contraer esta infección tan molesta.