

# 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 las que más penetran en la piel. Esto se debe a que, aunque no están 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 pingüécula y el Pterigión son crecimientos en la conjuntiva del ojo, la cubierta transparente que cubre la parte blanca del ojo. La pingüécula 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, incluyendo:

- 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 bloquen 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.