



Media Luna Oftalmológica

Programa Mantenga Sana su Visión

SUS OJOS Y EL SOL



NOSOTROS SERVIMOS



Lions Clubs International
FOUNDATION



León Marcela Alejandra Martínez
Gobernadora Distrito "O"-5



Capítulo 7

SUS OJOS Y EL SOL

Todos utilizamos protector solar para proteger nuestra piel durante los meses más cálidos, pero no se olvide de proteger también sus ojos. Los estudios muestran que la exposición a la luz solar brillante puede incrementar el riesgo de desarrollar cataratas, degeneración macular relacionada con la edad y tumores en el ojo, incluyendo cáncer. El riesgo es el mismo al utilizar camas solares. Los rayos ultravioletas (UV), ya sea que provengan de la luz solar natural o de rayos artificiales en espacios cerrados, pueden dañar los tejidos de la superficie del ojo, como así también la cornea y el lente. Es importante comenzar a utilizar una protección adecuada desde una edad temprana, para proteger sus ojos contra años de exposición a los rayos ultravioletas.

Recuerde estos consejos para proteger sus ojos del sol:

- Escoja lentes que bloquen los rayos UV. La capacidad para bloquear la luz UV no depende del precio ni de la tonalidad oscura de los lentes de sol. Asegúrese de que sus lentes puedan bloquear el 100% de los rayos UV. Idealmente, sus lentes de sol deberían envolver el área hasta la sien, de modo que los rayos solares no logren penetrar desde los costados.
 - Además de lentes de sol, use un sombrero, sobre todo los de ala ancha proporcionan la mejor protección para sus ojos.
 - No confíe en los lentes de contacto, aún cuando cuenten con protección UV, recuerde que también es necesario utilizar lentes de sol.
 - No permita que las nubes lo engañen. Los rayos solares pueden atravesar las nubes de poco espesor. El daño en los ojos puede ocurrir en cualquier época del año; por eso, asegúrese de utilizar lentes de sol siempre que se encuentre al aire libre.
 - Nunca mire directamente al sol. Esto puede provocar una retinopatía solar, la cual implica un daño en la retina causado por la radiación solar.
 - Tenga especial cuidado durante las horas pico del sol. Lo mejor es evitar la exposición entre las 10 y las 14, momento en que los rayos UV son más fuertes.
 - No se olvide de los niños ni de las personas mayores en la familia. Proteja sus ojos con sombreros y lentes de sol.
- No obstante lo expuesto, la luz UV es positiva en dosis moderadas para un buen descanso por las noches. Si bien resulta importante protegerlos contra la exposición a la luz UV, nuestros ojos también necesitan una exposición mínima a la luz natural todos los días para ayudar a mantener ciclos normales de sueño.

La información facilitada por este medio no puede, en modo alguno, sustituir a un servicio de atención médica directa, así como tampoco debe utilizarse con el fin de establecer un diagnóstico, o elegir un tratamiento. La utilización de este servicio se lleva a cabo bajo la exclusiva responsabilidad de los usuarios.





Media Luna Oftalmológica

Centros Oftalmológicos Creados



Lions Clubs International
FOUNDATION



León Marcela Alejandra Martínez
Gobernadora Distrito "O"-5