

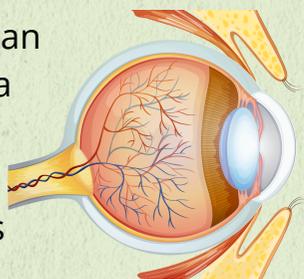
PROTECCIÓN SOLAR PARA LOS OJOS



Al igual que es importante aplicar protector solar en nuestra piel, **debemos proteger nuestros ojos de los rayos ultravioleta**

¿Sabías que...

Los rayos ultravioleta atraviesan córnea y cristalino y llegan a la retina. Una **exposición prolongada** puede causar **lesiones permanentes** en las estructuras oculares.



80%



del **daño solar ocular** ocurre antes de los 18 años. Es muy importante proteger a los niños e inculcarles el uso de gafas de sol homologadas.

Tipos de protección ocular

Evita exposición directa al sol

Hay que **buscar sombra**, sobre todo durante las horas de mayor radiación solar que suelen ser entre las **10:00-16:00 h.**



Usa gorro o sombrero

Los de ala ancha son un complemento esencial junto a las gafas de sol, ya que protegen del sol directo de ojos y rostro.



Gafas con filtro UV 100%

- Es la más efectiva contra los rayos UVA Y UVB.
- Es imprescindible que **estén homologadas**.
- Cómpralas en **establecimientos sanitarios como ópticas o sección de óptica en farmacias** para evitar falsificaciones.



Lentes de contacto

Con protección UV ofrecen cierta protección, pero **no cubren toda la superficie ocular, y deben combinarse con gafas de sol.**



Riesgos si no proteges los ojos

- Daño en la córnea y en la retina.
- Cataratas.
- Pterigión.
- Photoqueratitis.
- Degeneración Macular.
- Estrés Ocular.