



El Verano!
de tu Vida
COFM
COLEGIO OFICIAL DE FARMACÉUTICOS DE MADRID

PROTECCIÓN SOLAR PARA LOS OJOS

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

El 80 % del daño solar ocular ocurre antes de los 18 años. Los **niños** requieren **protección solar ocular especial** porque sus estructuras y tejidos oculares no están totalmente desarrollados.

Gafas con filtro UV 100 %

Son las más efectivas contra los rayos UVA y UVB. Es imprescindible que estén **homologadas.**

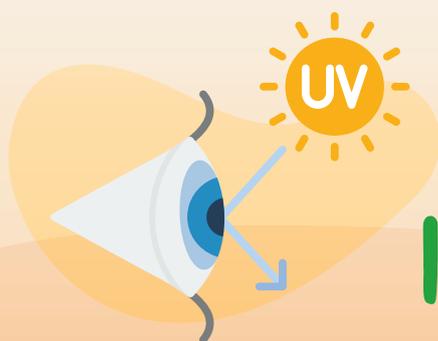
Úsalas **también en días nublados.**

Cómpralas en establecimientos sanitarios como las ópticas o la 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.**



El Verano de tu Vida

COFM
COLEGIO OFICIAL DE FARMACÉUTICOS DE MADRID

PROTECCIÓN SOLAR PARA LOS OJOS

Problemas oculares causados por el sol

- Daño en la córnea y en la retina.
- Cataratas.
- Pterigión.
- Fotoqueratitis.
- Degeneración macular.
- Estrés ocular.



¿Cómo proteger tus ojos del sol?

- **Evita exposiciones prolongadas**, sobre todo, de 12 a 16 horas.
- Usa **gorro o sombrero de ala ancha**, un complemento esencial junto a las gafas de sol, ya que protege los ojos y el rostro del sol directo.
- **No mires directamente al sol.**
- **No tomes el sol con lentes de contacto.**
- Ponte **gafas de agua o buceo**, y **evita usar lentillas para nadar.**
- Utiliza **lágrimas artificiales** para mantener los ojos hidratados.
- Aplica **compresas frías** cuando tengas mucha **picazón** y no te frotes los ojos bruscamente.
- **Actividades deportivas** como el senderismo, el buceo o los deportes acuáticos, representan una mayor exposición solar y, por tanto, **requieren de protección específica.**

