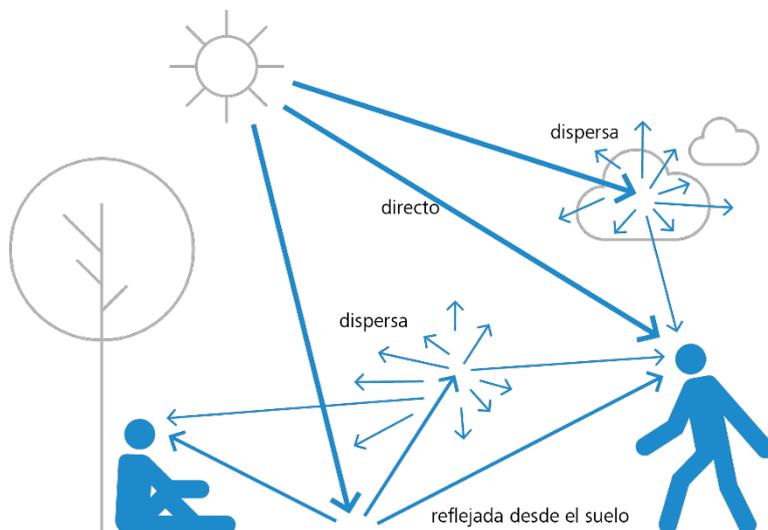


El riesgo subestimado de la radiación UV: la radiación dispersa

"No hay que exponerse al sol durante las horas centrales del día" "Hay que ponerse las gafas de sol" Cada vez más personas tienen en cuenta estos consejos para protegerse de los daños causados por los rayos ultravioleta (UV). Sin embargo, hace unos años, científicos suizos de la Universidad de Lausanne (1) sugirieron que estas medidas no son suficientes para contrarrestar el mayor problema de los rayos UV, la radiación dispersa, un riesgo que es especialmente importante cuando no solemos llevar gafas de sol. Por ejemplo, cuando paseamos por una avenida cubierta de árboles o trabajando en el jardín en un día nublado.

Es cierto que la radiación UV directa suele ser más intensa que la dispersa, pero durante el año estamos más expuestos a la radiación UV causada por la radiación dispersa que por la luz solar directa. Según los resultados de los investigadores suizos, nuestra exposición a la luz solar directa cuando estamos en el exterior apenas alcanza un 20% de nuestra exposición UV anual. La radiación dispersa podría constituir hasta un 80% de nuestra exposición anual y no podemos evitarla del todo, ni siquiera cuando estamos en la sombra.



Las nubes pueden incrementar nuestra exposición a los rayos UV

La radiación UV se refleja en los objetos y las superficies o se dispersa a causa de las nubes y otras moléculas especiales. Muchas personas desconocen que algunas formaciones de nubes podrían incrementar el nivel de exposición UV en comparación con un día despejado. Hace algún tiempo, un equipo de científicos de Kiel demostró que, en particular, las típicas "nubes de algodón" (cumulus humilis) pueden causar una radiación UV mucho más peligrosa (2).

El cambio climático agrava los riesgos de la radiación UV

Los expertos predicen que, en los próximos años, el problema se agudizará. El cambio climático hará que las temperaturas suban y, por tanto, las personas pasaremos más tiempo en el exterior. Preferentemente en la sombra, durante la mañana y primeras horas de la noche. Pero, aunque la gente trate de evitar el sol, la radiación dispersa y los riesgos asociados a la exposición a los rayos UV pueden causar graves problemas oculares.

Las cataratas, que producen una visión borrosa, son la afección ocular más conocida que puede estar relacionada con la exposición a la radiación UV. Y tampoco se puede descartar todavía un vínculo con la degeneración macular, puesto que los párpados son especialmente vulnerables a los daños causados por la radiación UV. Entre 5% y 10% de los casos de cáncer de piel afecta a los párpados.

Cuando estamos en la sombra, solemos quitarnos las gafas de sol

Aunque la mayoría de las personas somos conscientes de que se debe usar cremas solares incluso cuando estamos en la sombra, solemos subestimar los riesgos para la salud ocular. Las gafas de sol nos protegen los ojos, pero en la sombra nos suele molestar su oscurecimiento y nos las quitamos, dejando los ojos expuestos a la radiación dispersa y reflejada.



La radiación dispersa podría constituir hasta un 80% de nuestra exposición anual y no podemos evitarla del todo, ni siquiera cuando estamos en la sombra.

Las lentes estándar no suelen ofrecer más que una protección básica frente a la radiación UV

Los estándares actuales del sector limitan la protección UV a los 380 nanómetros (nm). Desafortunadamente, esto hace que una gran parte de las lentes que se comercializan en la



actualidad no protegen de los rayos UVA, con una longitud de onda de entre 380 y 400 nm. Muchas de las gafas de sol protegen hasta los 400 nm desde hace tiempo, pero las lentes transparentes tienen mucho por hacer.

Novedad: Protección UV total para sus gafas graduadas

ZEISS ha llenado este vacío con su nueva tecnología UVProtect, ahora incorporada en todas las lentes orgánicas de ZEISS. Este importante avance está diseñado para elevar los estándares del cuidado ocular para todos los usuarios a un nivel que se ajusta a los estrictos estándares australianos.

La tecnología ZEISS UVProtect nos ayuda a proteger nuestros ojos de la radiación UV durante todo el día, incluso cuando no tenemos las gafas de sol a mano.

(1) Vernez D et al., *Anatomical exposure patterns of skin to sunlight: relative contributions of direct, diffuse and reflected ultraviolet radiation*, Br J Dermatol 2012; DOI: 10.1111/j.1365-2133.2012.10898.x

(2) N.H. Schade, A. Macke H. Sandmann, C. Stick: *Hochaufgelöste Strahlungs- und Bedeckungsgradmessungen während der Sommermonate 2004/2005 en Westerland (Sylt)*
https://meetings.copernicus.org/dach2007/download/DACH2007_A_00167.pdf