



Deporte y tiempo libre 16-oct-2017

Por qué las gafas de sol son tan importantes en invierno

El deslumbramiento que producen el hielo y la nieve hace que las gafas de sol sean un accesorio indispensable durante los meses fríos del año

Gorro, guantes, bufanda: cuando pensamos en el invierno, nos vienen estos accesorios esenciales a la mente. Son pocos los que piensan en añadir las gafas de sol a esta lista. Las gafas de sol son más bien un accesorio de verano ¿no? Pues no, todo lo contrario. Es al menos igual de importante proteger nuestros ojos en invierno como durante los meses calurosos del año. Sobre todo entre los meses de noviembre y marzo, cuando la radiación ultravioleta, dañina para nuestros ojos, es especialmente agresiva.

En verano, las [gafas de sol](#) son parte esencial de nuestra indumentaria. No sólo por su atractivo, sino porque protegen nuestros ojos de la luz brillante. Sin embargo, muchas personas desconocen que la radiación ultravioleta es mucho más peligrosa en invierno que en verano. En verano, el entorno verde refleja tan sólo un 6% de la luz, aproximadamente. En el caso de la nieve, sin embargo, la reflexión se acerca al 95%. Sólo gafas de sol con lentes de alta calidad ofrecen una protección efectiva contra inflamaciones oculares o daños más serios. Esto se debe a que la luz solar contiene niveles elevados de energía ultravioleta que pueden dañar la retina. Por esta razón, el dinero que hay que gastarse en gafas de sol de alta calidad son una sabia inversión.

Aspectos a tener en cuenta a la hora de comprar unas gafas de sol:

- ✓ El símbolo CE es importante. Este símbolo garantiza que el producto proporciona al menos un nivel mínimo de protección. Una directiva europea especifica que éste debe ser de al menos 380 nm. A este nivel, sin embargo, el 78% de la radiación sigue siendo absorbido por el ojo.
- ✓ Por este motivo, las gafas de sol deberían ofrecer, idealmente, un rango de protección ultravioleta superior a 380 nm. Sólo las lentes con este nivel de protección son capaces de

bloquear las dañinas ondas ultravioleta.

- ✓ Las gafas de sol deben ser suficientemente grandes y adaptarse al tamaño y al contorno de la cara. Esta es la única forma de evitar que entre luz en los ojos desde el lateral o la parte superior de las gafas.
- ✓ El factor de absorción juega un papel especialmente importante, debiendo ser suficientemente alto. El grado de oscuridad de las lentes graduadas depende del ámbito de aplicación de las gafas, los lugares en los que va a llevarlas o del tipo de deporte que va a practicar, junto con otros muchos factores. Un óptico optometrista puede aconsejarle a este respecto.
- ✓ Lo mejor es comprar las gafas de sol en una óptica. Muestras tomadas al azar demuestran que las gafas vendidas en la calle presentan falsas características de calidad que pueden ser nocivas para la salud.

Elegir el color correcto

La elección del color correcto también es importante a la hora de comprar unas gafas de sol. Las lentes están clasificadas en clases o categorías de protección. Las lentes amarillas, verdes o azules no son recomendables para su uso en invierno, pues ofrecen una clase de protección de tan sólo 0, 1 o 2, o pertenecen a la categoría S0, S1 o S2. Las lentes grises o marrones son más recomendables para el invierno, pero deben pertenecer a la clase de protección 3 o a la categoría S3. Estas lentes ofrecen suficiente protección incluso en la montaña, en entornos nevados. Las lentes de la clase de protección 4 o la categoría S4 están indicadas para ojos extremadamente sensibles. Sin embargo, las lentes graduadas de esta categoría sólo son necesarias donde los niveles de radiación ultravioleta son extremos y no para conducir, por ejemplo.

Prueba de agudeza visual en línea de ZEISS

¿Ve bien el contraste y los colores? Ponga su visión a prueba de forma rápida y sencilla aquí.

Inicie la prueba visual ahora

Cuidado con la luz azul

Unas buenas gafas deben ofrecer un nivel adecuado de protección contra la luz azul, pues ésta puede dañar la mácula, el punto del ojo donde la visión presenta la máxima nitidez. Si tiene ya unas gafas de sol, pero no está seguro de la cantidad de luz azul que pueden bloquear, puede consultar a un óptico optometrista para que las someta a una prueba.

Un consejo para los [deportes de invierno](#): si lleva gafas, necesitará tener gafas de esquí confeccionadas de acuerdo con su prescripción individual o comprar unas que sean lo suficientemente grandes para que pueda llevar sus gafas propias debajo. Algunos modelos presentan moldes de espuma idóneos para usuarios de gafas y disponen de suficiente espacio en el lateral para acomodar la montura. Este tipo de gafas de esquí se adapta bien y no ejerce presión sobre las gafas que se llevan debajo. Las gafas de esquí deben estar cerradas por los laterales para ofrecer protección contra corrientes de aire.

Mi perfil visual

Defina ahora sus hábitos visuales personales y encuentre su solución de lentes individualizada.

Compruebe ahora su perfil visual



Encuentre un óptico ZEISS cerca de usted

Calle, ciudad



Artículos relacionados



Las mejores gafas de sol deportivas

¿A qué tipo de retos se enfrentan los atletas cuando practican su deporte favorito?

Deporte y tiempo libre 29-jun-2018
Etiquetas: Gafas para el deporte y el tiempo libre



Mejor visión para los atletas

No se trata solo de moda: tanto los atletas profesionales como los aficionados se benefician de las ventajas de las gafas diseñadas para optimizar el rendimiento durante las actividades deportivas.

Deporte y tiempo libre 01-nov-2017
Etiquetas: Gafas para el deporte y el tiempo libre



Mejor visión para los deportes de invierno

Muchos aficionados al esquí y el snowboard que llevan gafas con o sin corrección "se deslizan a ciegas" por las pistas.

Deporte y tiempo libre 16-oct-2017
Etiquetas: Gafas para el deporte y el tiempo libre



Gafas deportivas para una nueva generación de corredores: las gafas de sol Nike Vision Vaporwing para atletismo

Dos socios fuertes, Nike Vision y ZEISS, se han unido para crear unas gafas de sol deportivas para corredores que van más allá.

Deporte y tiempo libre 16-oct-2017
Etiquetas: Gafas para el deporte y el tiempo libre

Productos relacionados



Lentes de sol

Una única lente para todas las actividades al aire libre.

[Información adicional](#)



Máscaras de nieve

Su fiel compañero para una protección total en las pistas.

[Información adicional](#)



Explorar

Comprender la visión
Salud y prevención
Estilo de vida y moda
Conducción y movilidad
Deporte y tiempo libre
Vida profesional

Ayuda para elegir

Gafas para ver de lejos y para leer
Lentes progresivas
Gafas de sol
Gafas ocupacionales
Gafas para actividades deportivas
Gafas para niños
Tratamientos de lentes
Lentes de contacto
En la óptica

Servicios

Mi perfil visual
Compruebe su visión en línea

Para profesionales del sector óptico

Herramientas y tecnologías
Lentes oftálmicas de ZEISS
Soluciones ZEISS para la limpieza de lentes graduadas