

Salud y prevención 28-may-2018

## ¿Cuándo hay que protegerse los ojos de la radiación ultravioleta?

### Protección UV óptima en cualquier estación del año

**Es bien sabido por todos que debemos protegernos de la luz solar intensa. Pero lo que mucha gente no sabe es que la luz ultravioleta está presente incluso cuando el sol está oculto detrás de las nubes. En días nublados y grises, así como a la sombra, una protección efectiva contra la radiación ultravioleta es por tanto fundamental para prevenir daños oculares. Pero ¿cuándo hay que protegerse los ojos de la radiación ultravioleta y cuál es la mejor forma de hacerlo? Un resumen de MEJOR VISIÓN.**

[Protección UV incluso en días nublados](#)[¿Cuándo es más intensa la radiación ultravioleta?](#)[Protección UV para bebés y niños](#)

## Protección UV incluso en días nublados

Cuando se trata de protección UV, mucha gente lo primero que piensa es en el sol. Sin embargo, la luz ultravioleta está presente no sólo cuando brilla el sol. La intensidad de la luz ultravioleta puede ser muy elevada incluso en días nublados. Ya sea dentro de una cafetería en otoño, durante una excursión de verano a un lago o practicando esquí en invierno, hasta un 95 % de la dañina radiación ultravioleta puede atravesar la capa de nubes incluso con mal tiempo y de este modo dañar los ojos y la piel.

La sombra tampoco proporciona una protección integral frente a la luz ultravioleta, ya que el 50 % de la radiación UV sigue llegando a través de la luz reflejada y dispersa.

Este efecto se ve agravado cuando nadamos en el mar, por ejemplo, dado que la superficie del agua refleja parte de la luz ultravioleta. Por lo tanto, recomendamos proteger los ojos y la piel del sol en cualquier situación, ya sea en un día soleado o nublado. Esto significa que no sólo los usuarios de gafas, sino todos debemos asegurarnos de que nuestros ojos están bien protegidos de la radiación solar UV-A y UV-B, ya sea usando gafas de sol de alta calidad con protección UV total o gafas transparentes o de color con protección UV total. Tanto las lentes transparentes y de color como las lentes para gafas de sol de ZEISS ofrecen una protección completa frente a la radiación UV-A y UV-B de hasta 400 nm<sup>1</sup>, lo que permite disfrutar del sol radiante y de las actividades al aire libre sin arrepentimiento. Todas las lentes transparentes y de color y las lentes para gafas de sol de ZEISS vienen equipadas con filtro ultravioleta, por lo que no hace falta pedirlo por separado.

## ¿Cuándo es más intensa la radiación ultravioleta?

> Existen distintos tipos de rayos UV, y cada uno afecta al cuerpo de manera diferente. La intensidad cambia con el transcurso del día. El momento en que nuestros ojos desprotegidos están más expuestos a la radiación ultravioleta es por las mañanas y por las tardes, no sólo al mediodía, como generalmente se piensa. Al mediodía, el sol está arriba, brillando sobre nosotros y no golpeando directamente nuestros ojos. Para evitar daños en la piel y en los ojos, es fundamental protegerse de manera efectiva frente a la radiación ultravioleta. Podemos protegernos la piel de la radiación ultravioleta con ropa, por ejemplo, o durante un período de tiempo aplicando crema solar con un factor de protección solar suficiente, y protegernos los ojos con gafas de sol o lentes con protección UV. No sólo las gafas de sol deben ofrecer protección UV, también las lentes transparentes deberían ir siempre equipadas con una protección UV efectiva. Unas buenas gafas, ya sean de sol o gafas con lentes transparentes, ya lo hacen: absorben completamente la radiación nociva. Esta "protección UV" no debe confundirse con la "protección antideslumbramiento". Por eso es importante usar una protección óptima contra el deslumbramiento y los reflejos así como contra la dañina radiación ultravioleta con cualquier tiempo, aunque particularmente cuando brilla el sol.

## La mejor manera de proteger los ojos de la radiación ultravioleta

Desaconsejamos absolutamente el uso de gafas de sol sin protección UV. Éstas pueden causar más daños que si no las llevara puestas ya que nos dan la equivocada impresión de estar protegiendo los ojos. Reducen la cantidad de luz que penetra, lo que provoca que se dilate la pupila aunque no haya protección UV. Finalmente, la luz penetra en el ojo de forma aún más dañina. Si no está seguro de si sus gafas o sus gafas de sol ofrecen una buena protección frente a la radiación ultravioleta, su óptico estará encantado de ayudarle. Él podrá comprobar si sus gafas ofrecen una protección UV total de hasta 400 nm<sup>1</sup> y le recomendará unas buenas lentes con protección UV. También le podrá ayudar a encontrar colores y lentes fotocromáticas con protección UV.

**Aspectos clave de unas buenas gafas de sol:** obtendrá la mejor protección posible optando por unas lentes grandes que cubran una gran área alrededor de sus ojos. De esta forma la piel altamente sensible que rodea el ojo quedará protegida.

> [Lentes fotocromáticas con protección UV de ZEISS](#)

## Protección UV para bebés y niños







Para la mayoría de los niños, jugar bajo el sol al aire libre es la mejor parte del verano. Sin embargo, los bebés y los niños pequeños en particular necesitan una protección constante frente a la radiación UV, ya que su sistema reacciona de forma extremadamente sensible ante ella. Esto se aplica a su piel y en particular a sus ojos. Por lo tanto, los padres siempre deben asegurarse de que sus hijos tengan unas gafas de sol buenas y resistentes o unas lentes transparentes con protección UV, además de ropa protectora y crema solar. Las gafas de sol para niños también pueden llevar lentes graduadas. **Un consejo:** deje a sus hijos que elijan sus propias gafas de sol. Esto contribuirá a que las usen más por sí solos.

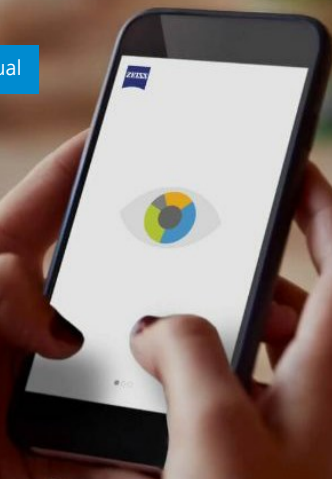
Para los menores de un año, los expertos recomiendan que no se expongan al sol porque su retina apenas tiene protección contra la radiación ultravioleta a tan corta edad. Si tiene un bebé tan pequeño, puede usar un gorro grande o un cochecito con sombrilla para al menos proteger un poco sus sensibles ojos. Sin embargo, como indicamos anteriormente, el 50 % de la radiación ultravioleta todavía puede llegar al ojo incluso a la sombra. La cantidad de radiación ultravioleta realmente presente en la sombra depende de la cantidad de radiación ultravioleta que pueda penetrar a través del objeto que proporciona la sombra: un edificio, por ejemplo, genera una sombra más densa que una sombrilla básica. Las gafas de sol para bebés o para niños siempre pueden proporcionar una protección adicional. Y recuerde: todo esto ocurre también en días nublados. Aunque el cielo esté gris, seguimos rodeados de luz ultravioleta dañina.

[> Saber más sobre las gafas para niños](#)

## 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



## Artículos relacionados



### El proceso de fabricación de las gafas de sol

¿Qué pasos se dan en la fabricación de las gafas de sol? Conozca los materiales que se utilizan en la fabricación de las gafas de sol y cómo los diseñadores hacen sus ideas realidad.

[Estilo de vida y moda](#) 03-jul-2018

Etiquetas: Gafas de sol



### La historia de las gafas de sol modernas

Cada década tiene propio estilo característico.

[Estilo de vida y moda](#) 03-jul-2018

Etiquetas: Gafas de sol



### Los beneficios y las desventajas de la luz UV

¿Por qué es importante?  
¿Qué riesgos existen?

[Salud y prevención](#) 11-jun-2018

Etiquetas: Gafas de sol



### Protección UV para la actividad cotidiana

Cristales, ropa y gafas –  
¿Qué bloquea la luz UV?  
¿Qué no la bloquea?

[Salud y prevención](#) 28-may-2018

Etiquetas: Gafas de sol

## Productos relacionados



### Soluciones AdaptiveSun de ZEISS

Gafas de sol inteligentes para un estilo de vida moderno.

[Información adicional](#)



### Lentes fotosensibles.

Unas gafas todoterreno.

[Información adicional](#)



### Lentes de sol.

¿qué tono le conviene más?

[Información adicional](#)

<sup>1</sup> Una lista de organismos y estudios de la salud recomiendan una protección UV avanzada de hasta 400 nm. Entre ellos se encuentran: la Organización Mundial de la Salud (OMS), la Comisión Internacional de Protección de Radiación no ionizante (ICNIRP) y físicos médicos. (2004): 87(2) 171-186, Conferencia Norteamericana de Higienistas Industriales Gubernamentales (ACGIH), ISO 21348 (definiciones de las categorías espectrales de la irradiación solar), estándar australiano de lentes de sol AS/NZS 1067:2003



---

#### 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