



UN MENSAJE DE SU OFTALMÓLOGO

LO QUE NECESITA SABER PARA PROTEGERSE DE LOS RAYOS ULTRAVIOLETA (UV)

Aunque asolearse es agradable, hacerlo en exceso es peligroso porque puede causarle efectos inmediatos como ampollas y quemaduras de la piel como también daños oculares de larga duración.

La luz ultravioleta consiste de rayos de alta energía que existen en la luz del sol. La exposición prolongada a rayos ultravioleta produce quemaduras de sol y puede además contribuir al desarrollo de enfermedades de los ojos como la degeneración macular y las cataratas. La degeneración macular produce la mayoría de casos de invalidez visual entre los Norteamericanos de edad y las cataratas constituyen la causa más frecuente de defectos visuales y ceguera en todo el mundo.

Es muy importante proteger los ojos del daño inmediato, aun durante una sola exposición en un día de sol brillante. Tenga Ud. en cuenta que la exposición intensa y excesiva a la luz ultravioleta también ocurre debido a la reflexión de dichos rayos por la arena, la nieve o el pavimento, reflexión que puede perjudicar la superficie ocular al igual que la luz solar directa. Las quemaduras solares de la piel y de la superficie ocular desaparecen en un par de días, pero pueden producir otras complicaciones, más tarde en la vida.

Todos estamos en riesgo de sufrir estos daños en los ojos, que pueden conducir a la pérdida de la visión debido a la exposición a la luz solar. Cualquier factor que incrementa esta exposición también incrementará este riesgo.

Para asegurarse que sus ojos están protegidos, use anteojos para el sol y un sombrero de falda ancha. Cuando seleccione sus anteojos asegúrese que bloquean el 90-100 de los rayos ultravioleta tipo A y tipo B. Pero no confíe en el color o el bajo costo, porque la capacidad para bloquear la luz ultravioleta no depende del color oscuro o del precio de los anteojos.

Cuando se divierta en el agua, bajo el sol, recuerde que debe usar anteojos protectores para nadar, (goggles). Tenga también presente que el cloro, sustancia usada para purificar el agua, puede producir enrojecimiento e hinchazón de los ojos y además, recuerde que los charcos de agua, ríos y lagos contienen microbios que pueden alojarse debajo de los lentes de contacto y causarle inflamaciones de la córnea.

Cuando salga de su casa, a tomar sol, proteja sus ojos. Si experimenta problemas visuales, consulte con un médico especialista en ojos, su oftalmólogo.

Visite a su Oftalmólogo...porque hay mucho más para ver.

Un Oftalmólogo es un doctor de ojos - un médico que atiende el espectro completo del cuidado de los ojos y de la visión. Desde la prescripción de anteojos y lentes de contacto hasta recetar medicamentos y practicar cirugías, su oftalmólogo puede ayudarle a mantener su visión por el resto de su vida.

Mucho tiempo en el sol puede malograr su vista