

No perdis de vista el sol

► Cada vegada som més conscients de la importància de protegir la pell de la radiació solar, però sovint ens oblidem que els ulls també poden patir amb l'exposició

REDACCIÓ. FIGUERES

Hi ha estudis recents que apunten que per cada hora d'exposició solar sense protegir correctament els ulls, s'incrementa en un quatre per cent les possibilitats de desenvolupar alteracions a la vista. Alteracions que poden anar des de problemes lleus –molèsties, lesions a la còrnia, pterigi (creixement anormal de la conjuntiva sobre la còrnia), pingüècula (protuberància benigna que es forma a la capa de teixit que recobreix l'ull) o queratitis (inflamació de la còrnia)–, fins a patologies degeneratives de l'ull, una degeneració macular associada a l'edat, cataracta, lesions a la retina amb pèrdua de visió temporal o permanent.

Cal tenir en compte que els ulls són com la pell: l'impacte acumulat dels raigs ultraviolats al llarg dels anys pot causar lesions més greus, com tumors malignes a les parpelles o a la pell del voltant de l'ull, o tumors de la conjuntiva.

PROTECCIÓ TOT L'ANY

A hores d'ara tothom és molt conscient de la importància de protegir la pell de la radiació solar, però sovint ens oblidem dels ulls. «És imprescindible protegir-nos ade-

quadament la vista del sol durant tot l'any, però especialment els mesos de més calor: amb ulleres, gorres, viseres i barrets d'ala ampla. Una de les millors maneres per fer-ho és fent servir unes ulleres de sol que hagin comprat en un centre especialitzat, perquè a més de l'ull, també protegeixen la pell del contorn», remarca el metge Jordi Juvantet, cap del servei d'Oftalmologia de la Fundació Salut Empordà.

«Hi ha ulleres que la gent fa servir que no compten amb cap mena de control sanitari. Per estar segurs que les que utilitzem són homologades, ens hem de fixar que duguin el segell CE, que indica que estan fetes d'acord amb els estàndards europeus», explica. I afegeix que «són pitjors les ulleres sense homologar que no portar res. Perquè els vidres no són de qualitat i no filtren com haurien de fer-ho, de manera que la pupila es dilata per la falta de llum i permet que entri la radiació solar».

Finalment, Jordi Juvantet posa l'accent en la mainada: «La sobreexposició solar és especialment perjudicial en el cas dels nens, per això es recomana l'ús d'ulleres a partir d'un o dos anys. Els seus ulls són sis vegades més sensibles a la

radiació ultraviolada que els dels adults i, en canvi, només un terç dels infants utilitza ulleres de sol de qualitat».

10 COSES IMPRESCINDIBLES

1. Fes servir sempre ulleres homologades i amb protecció contra els raigs ultraviolats
2. Tria unes ulleres de sol grans, que cobreixin completament l'ull, per evitar que la llum entri pels costats o per dalt i per baix
3. Els dies que fa núvol no et confiïs, ja que els raigs ultraviolats ens poden afectar igualment
4. Complementa les ulleres amb una gorra, visera o barret d'ala ampla
5. Aplica protector solar també a les parpelles i al voltant de l'ull (al mercat n'hi ha que no fan picor als ulls)
6. Segueix una dieta saludable, rica en antioxidants, omega 3 i vitamines A, C i E
7. Evita l'exposició prolongada al sol entre les 12 h i les 16 h
8. En la mesura del possible, procura que els nadons de menys de

vuit mesos d'edat no estiguin a la platja o en llocs amb molt de sol

►9. Adequa la teva protecció ocular a l'entorn on siguis. La sorra, l'aigua o la neu poden reflectir fins a un 80 % de la radiació ultraviolada i intensificar l'exposició a la llum solar

►10. Fes servir protecció especial per als ulls si vols observar eclipsos solars i no miris fixament el sol

MÉS RECOMANACIONS

- ✓ Les persones de pell i ulls clars són més vulnerables a la radiació solar, així com les que s'han operat de cataractes o tenen problemes de visió
- ✓ La major part dels càncers de pell i de problemes oculars relacionats amb el sol són causats per l'exposició solar durant la infantesa. Es calcula que el 80 % de les radiacions solars que acumulem a la vida les rebem durant els primers 18 anys
- ✓ La gent gran ha perdut part de les defenses naturals dels ulls i la pell i cal que es protegeixin més
- ✓ Encara que estiguis a sota el para-sol, les radiacions t'arribaran igualment, tot i que més dèbils. Per tant, no abaixis la guàrdia
- ✓ Si fas servir lents de contacte, t'has de posar igualment ulleres de sol

SABIES QUE...

■ La llum solar està formada per diferents classes de llum: la més coneguda és la visible, que rep aquest nom perquè és la que ens permet veure-hi. Aquesta és la llum que travessa els nostres ulls i, quan arriba a la retina, es converteix en senyals elèctriques que el nervi òptic envia al cervell, la qual cosa ens permet veure el nostre entorn.

A més d'aquesta classe de llum, el sol n'emet d'altres que es troben en altres rangs de l'espectre lluminós i, entre elles, hi ha la que s'anomena ultraviolada, perquè se situa immediatament després de la llum visible de color violeta. És per això que nosaltres no la podem veure, però hi és, i té la capacitat de danyar les cèl·lules del nostre organisme: la pell i els ulls.

