



Media Luna Oftalmológica

Programa Mantenga Sana su Visión

PREVENCIÓN DE DAÑO A LA VISTA

(1º parte)

NOSOTROS SERVIMOS

Capítulo 60



Lions Clubs International
FOUNDATION



León Néstor Gerardo Freccero
Gobernador PF 2021-2022



Capítulo 60

Prevención de daño a la vista (1ª parte)

Protéjase de la radiación UV

La mayoría de las personas comprende la relación entre la radiación ultravioleta (UV) y el cáncer de piel. Muchos son menos conscientes de la conexión entre la radiación UV y el daño a la vista. Debido al mayor nivel de radiación UV que llega a la superficie de la Tierra, principalmente a causa de la disminución de la capa de ozono en la estratosfera, es importante tomar las precauciones necesarias para protegerse los ojos.

Posibles efectos de la radiación UV en los ojos

La radiación UV, ya sea que se trate de luz solar natural o de rayos UV artificiales, puede dañar sus ojos, y afectar tejidos superficiales y estructuras internas como la córnea y el cristalino.

La exposición a largo plazo a la radiación UV puede causar cataratas, cáncer de piel en la zona de los párpados y otros trastornos de la vista.

A corto plazo, la exposición excesiva a la radiación UV durante actividades diarias, incluidos los reflejos de la nieve, el pavimento y otras superficies, puede quemar la superficie frontal del ojo, lo cual se asemeja a una quemadura solar en la piel. El efecto acumulativo por pasar largas horas bajo el sol sin usar protección ocular adecuada puede aumentar las posibilidades de desarrollar los siguientes trastornos de la vista:

- **Cataratas:** una nubosidad en el cristalino del ojo que ocasiona visión borrosa;
- **Ceguera de la nieve (fotoqueratitis):** una quemadura temporal pero dolorosa en la córnea ocasionada por recibir el reflejo de la nieve, el agua o el asfalto, o por pasar un día de playa sin anteojos de sol, o por exponerse a fuentes de luz artificial como las camas de bronceado;
- **Pterigión:** un crecimiento anormal, pero por lo general no canceroso, en el rabillo del ojo. Es posible que crezca sobre la córnea y bloquee parcialmente la visión, para lo cual podría ser necesario recurrir a la cirugía para extraerlo;
- **Cáncer de piel en la zona de los párpados:** el carcinoma de células basales es el tipo más frecuente de cáncer de piel que afecta los párpados. En la mayoría de los casos, las lesiones se producen en el párpado inferior, pero pueden presentarse en cualquier lugar de los párpados, en el rabillo del ojo, debajo de las cejas y en áreas adyacentes del rostro.

Protéjase los ojos

Cuando elija anteojos de sol, tome en cuenta lo siguiente:

Lea las etiquetas: siempre busque las etiquetas que indiquen de manera clara que los anteojos de sol bloquean del 99% al 100% de los rayos UV-A y UV-B.

Controle con frecuencia que los anteojos de sol se ajusten bien y que no estén dañados.

Elija anteojos de sol que se ajusten al rostro y al estilo de vida, y que sean lo suficientemente grandes para cubrirle los ojos desde la mayoría de los ángulos.

Busque un sombrero de ala ancha para usar con los anteojos de sol. Los sombreros de ala ancha reducen en gran medida la cantidad de radiación UV que llega a los ojos.

La información facilitada por este medio no puede, en modo alguno, sustituir a un servicio de atención médica directa, así como tampoco debe utilizarse con el fin de establecer un diagnóstico, o elegir un tratamiento. La utilización de este servicio se lleva a cabo bajo la exclusiva responsabilidad de los usuarios.





Media Luna Oftalmológica

Centros Oftalmológicos Creados



Lions Clubs International
FOUNDATION



León Néstor Gerardo Freccero
Gobernador PF 2021-2022