

Un 20 por ciento de los que practican esquí padece enfermedades de la visión

Escrito por Eva

Miércoles, 01 de Diciembre de 2010 17:45 -



Se necesitan gafas de protección 4 con filtros de color marrón, amatista o amarillo

El principal daño que produce la nieve en los ojos se conoce como oftalmía o irritación constante de la conjuntiva y de la córnea

El Colegio de Ópticos-Optometristas de Galicia recuerda que para coger el coche con temporal es necesario revisar la vista para evitar accidentes graves en carretera

El Colegio de Ópticos-Optometristas de Galicia quiere hacer una llamada de atención a todos los que vayan a aprovechar estos días del puente de la Constitución para hacer una escapada de descanso o para practicar el deporte estrella del invierno, el esquí. En esta época del año se multiplica el número de personas que sufren lesiones en sus ojos por no protegerlos debidamente. La nieve refleja sobre los ojos el 90 por ciento de los rayos ultravioletas, mientras que lo normal es que recibamos menos del 10%. Este hecho puede llegar a provocar una ceguera temporal, de ahí la importancia de tener en cuenta una serie de recomendaciones para evitar futuros daños. Según indica el Colegio de Ópticos-Optometristas de Galicia más de un 20 por ciento de personas que practican esquí padece enfermedades de la visión, El principal daño que produce la nieve en los ojos se conoce como oftalmía, que es una queratoconjuntivitis o inflamación e irritación constante de la conjuntiva y de la córnea. La oftalmía de la nieve es un problema, sobre todo, en zonas de altitud. El nivel de radiación ultravioleta e infrarroja es más alto en las montañas, ya que la proporción de rayos ultravioleta en la luz solar aumenta un 10 por ciento cada 1.000 metros. Esta circunstancia puede afectar a la percepción de las formas y colores, así como provocar serias quemaduras en la córnea.

Los síntomas de la oftalmía de la nieve se presentan al cabo de 4 o 6 horas después de haber realizado las actividades en el exterior y la sensación es similar a la de tener un cuerpo extraño

Un 20 por ciento de los que practican esquí padece enfermedades de la visión

Escrito por Eva

Miércoles, 01 de Diciembre de 2010 17:45 -

en el ojo, acompañado de lagrimeo, fotofobia, ojos rojos y disminución de la agudeza visual. Otros efectos negativos que tienen los rayos ultravioletas son la aceleración de la aparición de cataratas, la ceguera temporal y diversas lesiones visuales. Es necesaria una protección adecuada para evitar estos daños, sobre todo en el caso de los niños que tienen la córnea más sensible y sus ojos son más transparentes por lo que reciben más radiación que un adulto y son más propensos a sufrir este tipo de lesiones.

Así, todos los que quieran practicar este deporte deben “protegerse los ojos con unas gafas homologadas que tengan un factor de protección mínimo de 3, siendo el 4 el ideal”, según indica el Colegio. Las lentes más adecuadas son aquellas que utilizan filtros de color marrón, amatista o amarillo, ya que ayudan a mejorar los contrastes en la visión. Y también las que disponen de protecciones laterales que evitan la entrada de frío y viento, además de la luz que se refleja en la lente concentrándose en una zona concreta del globo ocular. Es importante tener en cuenta que las gafas escogidas eliminen los reflejos del sol en la nieve.

El 37 por ciento de los accidentes de tráfico se producen por distracciones visuales del conductor

El Colegio de Ópticos-Optometristas, coincidiendo con estas vacaciones, recuerda la importancia de realizar una revisión visual antes de salir a la carretera. Existen muchos riesgos en la carretera relacionados con la falta de visión y las distracciones al volante, así el 37 por ciento de los accidentes de tráfico se debieron a las distracciones visuales, dato que se puede reducir considerablemente si se presta atención y se emprende el viaje con unas condiciones visuales óptimas. Significativo es el dato de que la mayor parte de los accidentes se producen en rectas y no en curvas, por la falta de esta atención. No hay que olvidar que el 90 por ciento de la información que se recibe al conducir proviene de la vista.

Hechos tan sencillos como la realización correcta de las pruebas psicotécnicas o comprobar que el parabrisas del coche esté en perfecto estado (los rallados, viejos o sucios restan visibilidad) pueden salvar vidas. Es necesario concienciarse de la importancia que tienen los pequeños detalles para evitar lesiones innecesarias.

Los colegiados gallegos indican también la importancia que tienen las gafas de sol a la hora de conducir bajo los efectos del sol. Así, las gafas más adecuadas son las que tienen filtro solar de categoría menor de 4. El color de los cristales más recomendado es el gris, ya que transmite uniformemente la luz a través del espectro y respeta mejor los colores naturales. El cristal polarizado es el ideal para la conducción ya que evita los reflejos más molestos del sol. Los conductores de motocicletas y ciclomotores deben llevar gafas de sol que sean lo suficientemente envolventes para impedir que las partículas de polvo u otros cuerpos extraños penetren en los ojos.

Importancia del cuidado de las lentillas

Finalmente, otro dato a tener en cuenta cuando se sale de viaje es el cuidado de las lentes de contacto. De este modo, se recomienda que si se viaja, se utilicen lentes de contacto desechables diarias, ya que un estudio reciente refleja que los usuarios de este tipo de lentes

Un 20 por ciento de los que practican esquí padece enfermedades de la visión

Escrito por Eva

Miércoles, 01 de Diciembre de 2010 17:45 -

de contacto tienen hasta 5 veces menos probabilidades de sufrir infecciones oculares que los usuarios de otro tipo de lentes de contacto blandas. Además, hay que añadir la comodidad de no tener que limpiar y guardar las lentillas todos los días, incluso cuando las condiciones higiénicas no son las más adecuadas.