

PREVENCIÓN DE DAÑO A LA VISTA

Protéjase de la radiación UV



La mayoría de los estadounidenses 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 el ojo, 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.

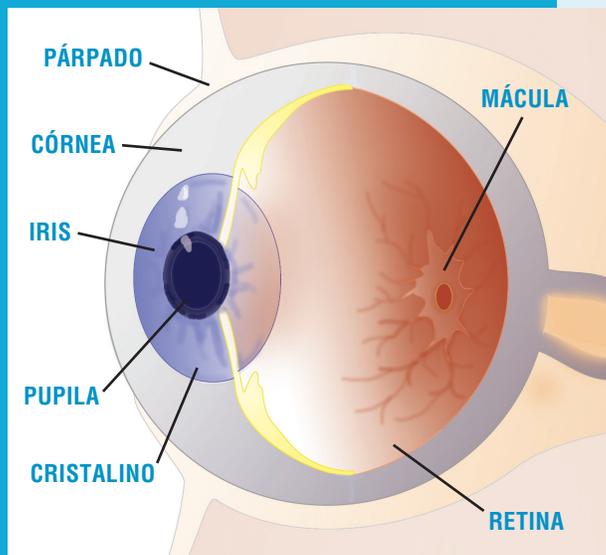
El efecto acumulativo por pasar largas horas bajo el sol sin usar la protección ocular adecuada puede aumentar las probabilidades de desarrollar los siguientes trastornos de la vista:

- ☀ **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 pasar un día de playa sin anteojos de sol, por recibir el reflejo de la nieve, el agua o el asfalto, 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 raballo 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 raballo del ojo, debajo de las cejas y en áreas adyacentes del rostro.

¿Sabía que...?

- ☀ 22.3 millones de estadounidenses tienen cataratas.
- ☀ Los costos médicos directos de las cataratas son de \$6.8 mil millones por año.

Fuente: Instituto Nacional del Ojo, Institutos Nacionales de la Salud, Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU., www.nei.nih.gov y Prevent Blindness America, www.preventblindness.org.



Programa SunWise de la EPA: educación para jóvenes sobre protección solar

El programa SunWise es un programa educativo sobre medio ambiente y salud que enseña a los niños y a sus cuidadores cómo protegerse de la sobreexposición al sol. El programa emplea componentes basados en las aulas, las escuelas y la comunidad para desarrollar conductas prolongadas de protección solar en los niños.

Cuando elija anteojos de sol para niños, SunWise en colaboración con Prevent Blindness America le recomiendan 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 de su hijo, 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.



Para obtener más información sobre SunWise y la manera en que puede participar, visite www.epa.gov/sunwise.

SunWise 
un programa que irradia buenas ideas

Programa realizado en asociación con la Agencia de Protección Ambiental de los EE.UU.
www.epa.gov/sunwise/es

Office of Air and Radiation (6205J)
EPA 430-F-13-003
May 2013
www.epa.gov/sunwise

Protéjase los ojos

La mejor protección contra los rayos UV se alcanza combinando las siguientes medidas: anteojos de sol que bloqueen del 99 % al 100 % de los rayos UV-A y UV-B, sombreros de ala ancha y lentes de contacto con bloqueo UV para los que usan este tipo de lentes. Los anteojos de sol envolventes y los sombreros de ala ancha brindan protección adicional porque ayudan a bloquear los rayos UV y evitan que lleguen a los ojos desde los laterales y la parte superior.

Preguntas frecuentes

- P:** ¿Quiénes corren riesgo de sufrir daños a la vista?
- R:** Todos corren riesgo. Todas las personas de todos los grupos étnicos son susceptibles a sufrir daños a la vista debido a la radiación UV.
- P:** ¿Cuándo debo usar anteojos de sol?
- R:** Todos los días, incluso los días nublados. La nieve, el agua, la arena y el pavimento reflejan rayos UV, lo cual aumenta la cantidad de rayos que llegan a los ojos y la piel.
- P:** ¿Qué debo tener en cuenta al elegir un par de anteojos de sol?
- R:** No importa qué estilo u opciones de anteojos de sol elija, debe insistir en que sus anteojos de sol bloqueen el 99 % al 100 % de la radiación UV-A y UV-B.
- P:** ¿Debo comprar anteojos de sol costosos para garantizar mi protección contra la radiación UV?
- R:** No. Siempre que la etiqueta especifique que los anteojos de sol brindan una protección del 99 % al 100 % de la radiación UV-A y UV-B, el precio no debería ser un factor decisivo.
- P:** ¿Todos los lentes de contacto bloquean los rayos UV?
- R:** No. No todos los lentes de contacto brindan protección contra los rayos UV ni los mismos niveles de absorción. Solicite más información al profesional de cuidado de los ojos y recuerde que un método combinado tiene mejores resultados.

Para obtener más información, comuníquese con las siguientes instituciones:

Academia Americana de Oftalmología, www.aao.org
Asociación Americana de Optometría, www.aoa.org
Instituto Nacional del Ojo, www.nei.nih.gov
Prevent Blindness America, www.preventblindness.org

RECUERDE:

La exposición a la radiación UV tiene efectos acumulativos en los ojos. Los daños del presente causarán problemas en los ojos en el futuro.

**PROTÉJASE LOS OJOS TODOS LOS DÍAS.
USE ANTEOJOS CON BLOQUEO UV Y SOMBRERO.**