

La radiación ultravioleta y sus ojos

La luz ultravioleta (UV) está compuesta de rayos invisibles que son parte de la energía del sol. La luz UV tiene una longitud de onda más corta que la luz visible y tiene más energía que la luz visible, lo que le permite pasar con más facilidad a través de los obstáculos. La radiación UV no sólo causa daños en la piel sino que también puede perjudicar los ojos y provocar la pérdida de la vista.



Por Alan Friedman, O.D.
Director de Planes de la Vista de
UnitedHealthcare Vision®

Es importante recordar que la exposición UV también aporta algunos beneficios. Los rayos UV ayudan a que nuestros cuerpos produzcan Vitamina D, que es necesaria para fortalecer los huesos y los dientes. El máximo nivel de radiación UV se produce en la primavera y en el verano, entre las últimas horas de la mañana y la media tarde. Sin embargo, muchos de nosotros podemos recibir los beneficios de la radiación UV pasando poco tiempo al sol. La exposición sin protección a largo plazo es peligrosa para la piel y los ojos.

Cómo absorben los rayos UV los ojos

Existen tres tipos de radiación UV: UVA, UVB y UVC. La radiación UVA y UVB puede dañar los ojos. La radiación UVC no es problemática porque la absorbe la capa de ozono y no llega a la superficie de la Tierra. Con la destrucción gradual de la capa de ozono, podríamos observar un aumento en los problemas oculares producidos por la radiación UV.

La lente del ojo actúa como el filtro principal de los rayos UV. A medida que la lente es expuesta a una radiación UV excesiva, con los años pierde su transparencia. La córnea también filtra la radiación UV. Su capacidad para filtrar los rayos UV se reduce a medida que la córnea se hace más delgada, lo que aumenta los riesgos de daño por radiación UV. De acuerdo con Prevent Blindness America, los rayos UVA pueden causar una reducción de la visión central al dañar la mácula y provocar degeneración macular.¹ La exposición a largo plazo a la radiación UVA también puede provocar cáncer de piel alrededor de los ojos.

Condiciones causadas por exposición excesiva

Dos de las condiciones oculares relacionadas con la radiación UV más comunes son pterigión y pinguécula. Ambas condiciones se caracterizan por la proliferación anormal de tejido en la membrana transparente que cubre la parte blanca del ojo. Esto puede hacer que las partes blancas se vean amarillentas, lo que es una preocupación estética para muchos pacientes. Pasar muchas horas trabajando al aire libre o realizando actividades recreativas en la playa o en las pistas de esquí, sin la protección ocular adecuada, puede provocar esta condición.

Las quemaduras de sol se producen cuando la piel absorbe demasiada energía de los rayos UV. Si expone los ojos a un exceso de luz solar y rayos UV durante un período breve, puede desarrollar “quemadura de sol ocular”, que es una inflamación de la córnea y de la conjuntiva. Puede presentar los siguientes síntomas:

- Dolor
- Ojos enrojecidos
- Sensación de arenilla o de que hay algo en el ojo
- Sensibilidad a la luz
- Lagrimeo

Si cree que sus ojos han sufrido una exposición perjudicial al sol, debería visitar a su oculista para que le realice una evaluación y le brinde tratamiento.

Cómo proteger los ojos

Muchas personas creen que los anteojos de sol son el reflejo de su moda y estilo. Pero también constituyen una forma fácil e importante de mantener los ojos sanos. Debería usar anteojos de sol y un sombrero de ala ancha para proteger los ojos del sol. De acuerdo con la American Optometric Association, para que brinden protección a los ojos, sus anteojos deberían:

UnitedHealthcare Vision®

- Bloquear del 99% al 100% de la radiación UVA y UVB.
- Filtrar del 75% al 90% de la luz visible.

Los rayos UV pueden venir de varias direcciones. El sol los irradia, pero también se reflejan en el suelo, el agua y la nieve. Es muy importante proteger los ojos mientras trabaja al aire libre o si participa en actividades recreativas como navegación, esquí, ciclismo, golf y tenis. La nieve recién caída puede reflejar hasta el 80% de los rayos UV, mientras que el suelo normal y el agua reflejan menos del 10%. Se calcula que la arena de las playas refleja entre el 15 y el 25 por ciento de los rayos UV. Es importante usar anteojos de sol aunque no esté soleado porque los rayos UV pueden atravesar las nubes y la niebla.

Se debe enseñar a los niños y adolescentes a usar anteojos ya que generalmente pasan más tiempo al aire libre que los adultos. La Organización Mundial de la Salud calcula que nuestros ojos reciben el 80 por ciento de toda la exposición a los rayos UV del sol que tendremos en la vida antes de los 18 años.² Nunca es demasiado temprano para que los niños usen anteojos de sol de buena calidad.

Cómo elegir los anteojos de sol adecuados

Los lentes ahumados o anteojos de sol filtran la luz excesiva, mientras que los lentes fotocromáticos automáticamente se oscurecen (o se aclaran) en relación con la luz UV. Si está al sol, los lentes fotocromáticos se oscurecen. Si está bajo techo, los lentes se aclaran. Los lentes fotocromáticos también brindan el 100 por ciento de protección UV. Incluso los lentes transparentes tienen el 100 por ciento de protección UV. Si los lentes son de plástico, absorben el 88 por ciento de la luz UV. Se puede aplicar un recubrimiento UV a los lentes de plástico y de vidrio de manera que brinden el 100 por ciento de protección UV. Los lentes transparentes de policarbonato y de plástico de alto índice absorben el 100 por ciento de la radiación UV. Algunos lentes de contacto ofrecen poca o ninguna protección UV, pero también existen algunos que brindan una protección UV adecuada. Todos los pacientes que usan lentes de contacto también deben usar anteojos de sol cuando están al aire libre para asegurar una protección del 100 por ciento.

Tenga presente que no todos los anteojos de venta sin receta bloquean el 100 por ciento de los rayos UV. Muchos anteojos de sol baratos sólo pueden absorber el 40 por ciento de los rayos UV. Los colores de los anteojos de sol son una preferencia personal. Algunos colores cambian la percepción del color y otros no. Los lentes grises oscurecen todo pero no alteran su percepción de los colores. Los anteojos de sol polarizados son los mejores porque mejoran la visibilidad y reducen el reflejo bajo todas las condiciones. Bloquean el 100 por ciento de los rayos UVA y UVB, y también filtran la luz que proviene de superficies horizontales. Bloquean la luz que se refleja del agua y de la nieve, y reducen el reflejo que producen muchas superficies. Su profesional de cuidado de la vista puede mostrarle cómo funcionan los lentes polarizados.

Visite a su oculista

Se debe tomar en serio el daño que puede causar la radiación UV en los ojos. Visitar regularmente a su optometrista u oftalmólogo es la forma más simple de cuidar los ojos. Un examen integral y exhaustivo de los ojos puede corregir su vista y detectar factores que podrían provocar problemas en el futuro. Es muy importante que su médico lo informe sobre los tipos de lentes disponibles y la importancia de la protección UV.

Fuentes:

1. <http://preventblindness.org/uv/uv.html>
2. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs261/en/>

www.allaboutvision.com
www.aoa.com
www.preventblindness.org
www.healthysightforlife.com
www.contactlensspectrum.com
www.epa.gov
www.biospherical.com

UnitedHealthcare Vision®

La cobertura de UnitedHealthcare Vision es proporcionada por o a través de UnitedHealthcare Insurance Company o sus afiliadas. Los servicios administrativos son ofrecidos por Spectera, Inc., United HealthCare Services, Inc. o sus afiliadas.