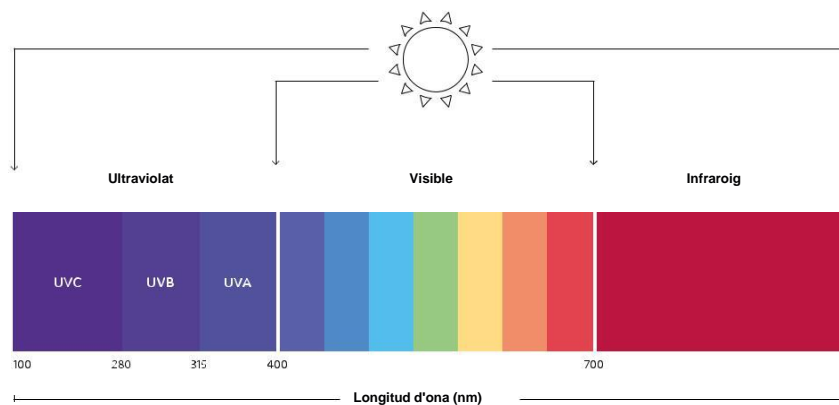


Fotoprotecció ocular què has de saber?

Què és la radiació solar?

És el conjunt d'ones electromagnètiques emeses pel sol i que són necessàries per a l'existència de vida al nostre planeta.

Hi ha tres tipus de radiacions solars:



Els nostres ulls són molt sensibles a les radiacions solars, i per això compten amb un sistema de defensa natural:

Les cel·les fan ombra sobre el globus ocular.

El parpelleig bloqueja l'entrada de les radiacions a l'ull.

La contracció de la pupil·la disminueix la quantitat de radiació que entra a l'ull.

El cristal·lí i la còrnia absorbeixen certes quantitats de radiació UV evitant que arribi a la retina.

Però aquests mecanismes naturals no són suficients i amb freqüència es produeixen patologies oculars.

Danys als ulls provocats per les radiacions solars

A les parpelles:



Blefaritis: inflamació de les parpelles que sol cursar amb ull vermell, sensació de cremor, cos estrany, picor, inflor dels marges de la parpella, llagimeig, mussols recurrents i sensibilitat a la llum (fotofòbia).



Queratosi actínica o solar: lesions aspres i dures que apareixen a la pell de les parpelles. Té una evolució molt lenta i afecta sobretot a persones d'edat avançada, pell clara o que han tingut una exposició solar excessiva.

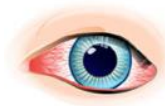


Malaltia de Bowen: lesió descamativa i de color vermell que es pot confondre amb psoriasi. Pot evolucionar a un tipus de càncer anomenat carcinoma de cèl·lules escamoses.

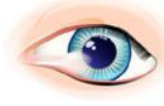


Tumors ulceratius: pot ser de tres tipus segons les cèl·lules afectades (basals, escamoses o de les glàndules sebàcies de l'ull).

A la conjuntiva:



Fotoconjuntivitis: conjuntivitis produïda pel sol amb irritació generalitzada, picor i llagrimaig. Es pot produir fins vuit hores després d'una exposició perllongada al sol.



Pterigium: malformació de la conjuntiva. El motiu d'aparició precoç està relacionat amb l'exposició freqüent i excessiva a la radiació UV.



Pingüècula: degeneració de la conjuntiva on apareix una taca rodona i groguenca d'uns 2 mil·límetres de diàmetre.

A la còrnia:



Fotoqueratitis: produïda per la radiació UVB. Apareixen petites abrasions juntament amb envermelliment de la conjuntiva i de les parpelles ocasionant dolor, fotosensibilitat i sensació de sorra.

Al cristal·lí:



Cataractes: el cristal·lí és capaç d'absorbir radiacions UVA, però, igual que la pell, té efecte memòria i una protecció inadequada pot produir que el cristal·lí es torni opac.

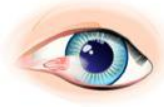
A la retina:



Degeneració macular associada a l'edat (DMAE): la llum és capaç de generar radicals lliures que afecten la màcula, responsable de la visió central.



Melanoma uveal: l'exposició intensa a radiació UV és factor de risc per a l'aparició d'aquest tipus de tumor maligne.



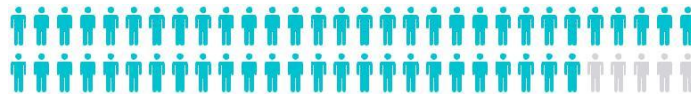
Retinopatia solar: cremada a la retina que sol anar acompanyada d'inflamació. Es produeix per l'exposició a una forta intensitat a la llum visible, per exemple, a l'observació directa d'eclipsis solars.

Llum blava

Actualment, no només prové del sol sinó també de múltiples fonts artificials, com a fluorescents, LED, dispositius mòbils, etc., el que implica una exposició significativament alta.

Pot produir inflació de la conjuntiva i la còrnia, cataractes i DMAE.

Poblacions vulnerables al dany ocular solar



1. Nens: la seva pell és més prima i delicada que la dels adults i els teixits oculars no estan totalment desenvolupats. La seva pupila també és més gran, el cristal·lí és molt més permeable i transparent i la seva retina està menys pigmentada.

2. Adolescents: l'ús de dispositius electrònics durant llargs períodes de temps fa que disminueixi el nombre de parpellejos, deixant la còrnia més exposada a l'entrada de radiacions UV.

3. Ancians i adults: a causa de l'ús de determinats medicaments fotosensibilitzants (AINE, hidroclorotiazida, antiarítmics, tetraciclins, cloroquina, sulfamides, etc.) i amb la finalitat de prevenir malalties com cataractes o DMAE.

4. Persones amb ulls clars: el seu iris és més permeable a la llum i per tant arriba més radiació a la retina.

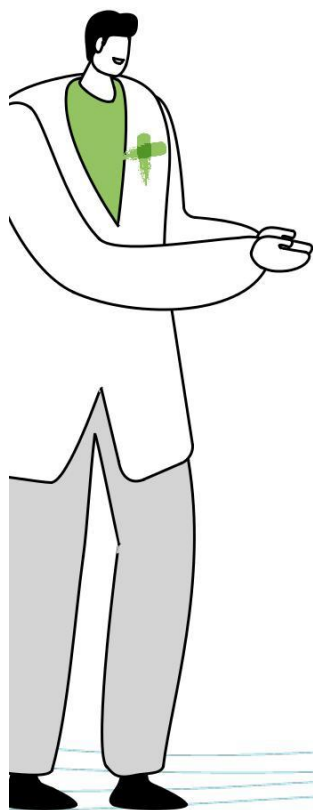
5. Persones operades de cataractes: ja que s'elimina el cristal·lí, una de les barreres naturals que protegeixen de la radiació UV.

6. Pacients amb al·lèrgies i certs problemes de salut: pterigi, queratitis, melanomes o neoplàsies, pacients diabètics amb retinosi, entre altres. Tots són més sensibles a la radiació solar.

7. Pacients amb ull sec: la patologia del qual s'agreuja amb la radiació infraroja del sol.

8. Persones que treballen o practiquen esports a l'aire lliure: molt més exposades a la radiació UV, podent fins i tot patir lesions corneals com fotoqueratitis; en estar més exposades al vent, també es pot produir ull sec.

Recomanacions del teu farmacèutic



1. Evita les exposicions perllongades al sol especialment entre les 12.00-16.00 hores, ja que la radiació és més directa i, per tant, més perjudicial.

2. Utilitza barrets o gorres amb visera per projectar ombra sobre els ulls o també para-sols.

3. Utilitza ulleres de sol homologades, amb filtre UV, durant tot l'any.

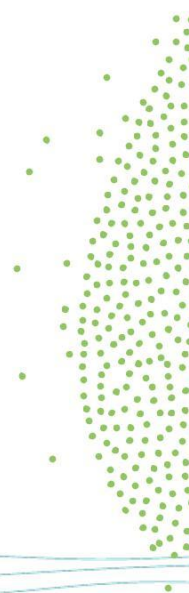
4. Per netejar les ulleres de sol, utilitza aigua i sabó. No s'han d'utilitzar draps bruts o abrasius que puguin danyar o ratllar les lents.

5. Les ulleres de sol s'han de guardar a la funda per evitar que es facin malbé o es ratllin.

6. No deixeu les ulleres de sol en llocs sotmesos a altes temperatures, es poden deformar.

7. Si necessites ulleres per a miopia, hipermetropia, astigmatisme o presbícia, han de portar també filtre UV.

8. Per evitar l'ull sec, pots utilitzar llàgrimes artificials.



Mites sobre l'ús de les ulleres de sol

Les ulleres de sol són NOMÉS per a l'estiu.

FALS. Les radiacions solars són perjudicials i poden afectar totes les estructures oculars, per la qual cosa es recomana protegir els ulls tot l'any.

Si està ennuvolat no es necessiten ulleres de sol.

FALS. Les radiacions UV poden travessar els núvols pel que cal protegir-se del sol fins i tot en dies ennuvolats.

Totes les ulleres fosques protegeixen dels raigs UV.

FALS. La protecció de les ulleres és definida per la categoria del filtre solar. Hi ha ulleres de sol fosques amb filtres de baixa qualitat que poden produir la dilatació de les pupil·les afavorint l'entrada de més radiació UV i, no obstant això, hi ha lents transparents que porten filtres UV que protegeixen perfectament de les radiacions nocives del sol.

No passa res si les ulleres estan ratllades.

FALS. Unes ulleres ratllades poden produir enlluernaments reduint l'agudesa visual, produint cansament i estrès visual i afectant la qualitat de la visió.

Els nens no s'han de protegir els ulls del sol.

FALS. Els ulls dels nens són més sensibles que els dels adults, per tant, ells amb més motiu han de protegir els seus ulls del sol.



Les lents polaritzades són millors.

VERITAT. Les lents polaritzades produiran una visió sense reflexos, més nítida i sense contrastos. Disminueixen la fatiga ocular i la visió dels colors té un aspecte més natural.

Les ulleres de sol cares són millors.

FALS. La qualitat de les lents és causada per la qualitat dels seus filtres i la protecció a la radiació UV és independent del preu.

La radiació UVB no travessa els vidres, però l'IR i l'UVA sí.

VERITAT.