

## Nota de prensa

Campaña del COOOC y Cruz Roja para concienciar sobre la importancia de proteger los ojos de las radiaciones solares, sobre todo entre los más pequeños

# El 98% de los niños no utiliza gafas de sol

- Los ojos de los pequeños son más sensibles que los de los adultos y que su piel
- La exposición excesiva tiene un efecto acumulativo e irreversible

**BARCELONA, 28 de junio de 2016.-** El Col·legi Oficial d'Òptics Optometristes de Catalunya y la Cruz Roja ponen en marcha una campaña conjunta con el objetivo de concienciar la población sobre la importancia de proteger los ojos de las radiaciones solares, especialmente entre los niños. En este sentido, las dos entidades han distribuido un póster divulgativo en los Centros de Atención Primaria (CAP), hospitales, casales, casas de colonias, albergues de juventud y campamentos juveniles.

Cada vez somos más conscientes de la importancia de proteger la piel de los más pequeños con fotoprotectores solares. Sus ojos, que son 20 veces más sensibles que la piel ante el sol, también necesitan una protección adecuada. Aun así, un 98% de los niños no utiliza gafas de sol.

Los ojos de los niños y niñas son más sensibles que los de los adultos, puesto que no están completamente desarrollados. "A menor edad, mayor es la vulnerabilidad de los ojos a la luz y a los rayos UV", afirma el presidente del Col·legi Oficial d'Òptics Optometristes de Catalunya (COOOC), Alfons Bielsa. Esta particular sensibilidad se debe a tres motivos:

1. Tienen una pupila más grande que la de los adultos y, por tanto, les entra una mayor cantidad de luz.
2. Su cristalino, que actúa como filtro, no está completamente madurado.
3. Sus tejidos oculares –que son una pantalla protectora ante los rayos UV- tienen menos pigmentos. Esto implica que estén menos protegidos.

Todo esto provoca que, antes del primer año de vida, el cristalino de los bebés deje pasar **hasta el 90% de la radiación UVA y el 50% del UVB**. Sin la protección adecuada, estos rayos llegan directamente a la retina, la parte más delicada del ojo. Entre los 12 y 13 años, estos porcentajes se sitúan en el 60% y el 25%, respectivamente. El ojo queda completamente desarrollado a los 25 años. A partir de esta edad, el cristalino funciona a pleno rendimiento y reduce la cantidad de rayos ultravioletas que llegan a la retina. Sin la protección adecuada, el 80% de la radiación acumulada en la vista se produce antes de los 18 años.

Los efectos nocivos de los rayos UV sobre los ojos de los más pequeños pueden provocar conjuntivitis o queratitis –una inflamación de la córnea-, que se manifiestan en forma de picor, irritación y sensación de arena. También pueden causar **patologías oculares más graves**, como alteraciones agudas de la córnea, lesiones degenerativas y quemaduras agudas a la retina. Incluso, pueden provocar Degeneración Macular Asociada a la Edad –primera causa de ceguera reversible- y cataratas.

## Las gafas, de establecimientos sanitarios

Para garantizar una protección total, es necesario adquirir las gafas de sol en **establecimientos sanitarios de óptica**. No son complementos de moda y comprarlas en establecimientos no sanitarios -bazares, mercadillos y paradas ambulantes- puede generar graves problemas de salud visual y ocular: estas dilatan todavía más la pupila, que en el caso de los niños y niñas ya de por sí es más grande, y dejan pasar más cantidad de rayos UV.

Según el estudio *Calidad óptica de los filtros solares de gafas comercializadas en establecimientos no sanitarios*, el 25% de las gafas analizadas no protegen de la radiación solar. Además, destaca que el 93% dispone de lentes que no cumplen con la normativa vigente y que son nocivas para la salud.

“Nuestros ojos tienen una gran capacidad de adaptación y ajuste. Por ello, el usuario no se da cuenta de los defectos de las gafas de establecimientos no sanitarios. Aun así, el sistema visual sí las detecta y tiene que realizar un reajuste”, confirma Bielsa.

La confusión aumenta todavía más puesto que estas gafas suelen llevar enganchadas las características ópticas, el código CE y las instrucciones de mantenimiento.

## 10 recomendaciones clave para una protección total

En este sentido, es imprescindible la visita al óptico optometrista, el profesional sanitario en salud visual primaria responsable de aconsejar la mejor opción según las necesidades de cada persona.

Los consejos de los expertos para conseguir una buena protección son:

1. Tenemos que proteger nuestros ojos –y, especialmente, los de los más pequeños- durante todo el año, también en invierno. En verano se tienen que extremar las precauciones. Por una parte, los niños pasan más horas al aire libre y, por otra, el nivel de rayos ultravioletas en verano es tres veces más alto que en invierno.
2. Adquirir las gafas en establecimientos sanitarios (ópticas y secciones de ópticas en farmacias).
3. Son preferibles las monturas de plástico por su durabilidad, resistencia, comodidad y coste. Dejar al niño o niña que elija la montura que más le guste: se sentirá más cómodo.
4. Se aconsejan las lentes marrones o grises ya que son las que menos modifican los tonos. Descartar los vidrios demasiado oscuros.
5. Aumentar la protección en las horas centrales del día (entre las 12 del mediodía y las 16 de la tarde).
6. Se recomienda el uso de sombreros o gorras con visera.
7. No fiarse de los días nublados. Las nubes no filtran los rayos ultravioletas.
8. En caso de que el niño o niña tenga alguna deficiencia visual (miopía, hipermetropía o astigmatismo), las gafas de sol también pueden graduarse.
9. El éxito será mayor si los padres/madres también las utilizan.
10. No se pueden utilizar las gafas de sol para la observación de eclipses.

---

### Col·legi Oficial d'Òptics Optometristes de Catalunya (COOOC)

Es una entidad sin ánimo de lucro que vela por el desarrollo científico y técnico de sus miembros y por la adecuada regulación de las diferentes formas y lugares de ejercicio profesional. La incorporación al COOOC es requisito indispensable para ejercer en Cataluña la profesión de óptico optometrista en cualquier especialidad. Esta entidad vela por la ética y la dignidad profesionales y asegura que la

actividad de los ópticos optometristas sea adecuada a los intereses de los ciudadanos, con una formación continua para los colegiados.

#### **Cruz Roja**

La Cruz Roja es una institución humanitaria, de carácter voluntario y de interés público que se rige bajo los principios fundamentales del Movimiento Internacional de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja: humanidad, imparcialidad, neutralidad, independencia, voluntariado, unidad y universalidad. En Cataluña, cuenta actualmente con un equipo de voluntariado de 18.286 personas y 220.153 socios y socias, gracias a los puede desarrollar su tarea humanitaria. En Cataluña, entre las principales prioridades de la Cruz Roja, están los proyectos de lucha contra la pobreza y la exclusión, que atendieron 229.346 personas el 2015, la alimentación infantil de los niños y niñas en situación de vulnerabilidad, y la integración y acogida de la población refugiada. Las actividades preventivas en el ámbito de la salud de la Cruz Roja, para la promoción de hábitos de vida saludables o la prevención de enfermedades, también se han ampliado durante los últimos años y, sólo el 2015, llegaron a 18.578 personas.

---

#### **Para más información o entrevistas podéis contactar con:**

Arantxa García

Tel. 93 424 51 02

[arantxa.comunicacio@coooc.cat](mailto:arantxa.comunicacio@coooc.cat)

---