

## Recomendaciones para comprar gafas de sol

### Campaña de verano

El Centro Europeo del Consumidor en España (CEC-España) ofrece a la población una serie de recomendaciones para proteger adecuadamente los ojos mediante el uso de gafas de sol.

En primer lugar, es importante adquirirlas en un centro especializado y de confianza. Comprarlas fuera de un centro especializado no garantiza que la lente cumpla con la normativa vigente que asegure su calidad y la adecuada protección de la vista. En este sentido, desde el Consejo General de Ópticos Optometristas señalan que “deben rechazarse las gafas de sol adquiridas en establecimientos sin garantías sanitarias (gasolineras, tiendas de regalos, bazares o quioscos), ya que podrían ocasionar graves perjuicios en la salud visual”.

Todas las gafas deben contar con el marcado de la Comunidad Europea “CE” de forma visible, legible e indeleble. Este marcado garantizará a los consumidores que las gafas cumplen con todos los requisitos legales y de seguridad para ser comercializadas en la Unión Europea. Asimismo, deberán venir acompañadas de la identificación del modelo, el nombre y dirección del fabricante, la referencia a la ISO 12312, la categoría del filtro, si son polarizadas, así como las restricciones de uso por ejemplo si no son aptas para la observación directa del sol, para la protección frente a fuentes de luz artificial como pueden ser las cabinas de UV o si no son adecuadas para la conducción de automóviles y usuarios de carretera. Hay que tener en cuenta que puede haber restricciones específicas para la conducción nocturna o en condiciones de poca luz.

El consumidor deberá elegir las gafas de sol dependiendo de la luz ambiental donde se vayan a utilizar y la sensibilidad del usuario a la luz. Siempre que sea posible, deberán elegirse unas gafas que ofrezcan una visión óptima tanto en días soleados, como nublados o incluso con niebla y, en caso de duda, deberá consultarse siempre a un oftalmólogo.

En cuanto a los menores, deberá prestarse especial atención a la adecuada protección de los ojos de los niños, aún en desarrollo, ya que son más sensibles a la radiación ultravioleta UV-A y UV-B. Además, sus pupilas son más grandes y su cristalino más transparente, algo muy a tener en cuenta ya que se calcula que antes de cumplir los 18 años, ya habrán recibido casi una cuarta parte de toda la exposición a rayos ultravioleta de su vida. Por este motivo, las gafas de sol nunca deben considerarse un juguete.

En lo que se refiere a los efectos adversos de la exposición a las radiaciones ultravioleta, desde la Organización Colegial de Ópticos advierten de la importancia de la protección con gafas de sol homologadas que cuenten con un índice de protección adecuado y a ser posible polarizadas “para evitar quemaduras solares y minimizar el riesgo a largo plazo de desarrollar condiciones patológicas como queratitis, cataratas o incluso degeneración macular asociada a la edad”. Del mismo modo, recomiendan que la montura sea “envolvente” para que impida -en lo posible- la reflexión en la cara interna de la lente, con el objetivo de evitar desde lesiones leves, como conjuntivitis, ulceraciones o sensación de ojo seco, hasta afecciones más graves, como pueden ser las quemaduras corneales.

Por último, se deberá evitar las horas de mayor radiación solar, en especial en la playa (por la alta reflexión de los rayos UV en el agua y la superficie de la arena) y la montaña (por una mayor incidencia al estar en zonas con mayor altitud y, por ello, más cercanas al sol).