


LA MITAD DE LAS GAFAS DE SOL NO PASAN LOS CONTROLES BÁSICOS

El sol, un aliado del verano que puede convertirse en enemigo de la salud

El sol es indispensable para disfrutar del verano. Sin embargo, siempre hay que dosificarlo y protegerse de él de forma adecuada. Conocer cuáles son las características básicas que deben cumplir las protecciones solares para la piel y las gafas de sol puede evitar en el futuro problemas graves de salud.

Más del 50% de las gafas de sol llegan a la venta sin haber pasado ningún tipo de control¹. Suelen ser aquellas expuestas en **mercadillos, tiendas multiprecio, bazares, puestos ambulantes y, en algunos casos, promociones** que acompañan como regalo a otros productos. Estas lentes, aunque en algunos casos puedan incluir una pegatina con la marca CE o una leyenda que parece indicar la protección ultravioleta, no suelen aportar datos como la identificación del fabricante, la norma que cumplen o el tipo de filtro, **indicaciones obligatorias** que deben acompañar a cualquier gafa de sol. El uso de este tipo de gafas de sol no homologadas, que no han pasado ningún tipo de control, **puede ocasionar graves lesiones oculares**, en algunos casos irreversibles.

Es importante, por tanto, que a la hora de adquirir unas gafas de sol se acuda a ópticos especialistas y tengamos en cuenta las siguientes indicaciones:

- Las gafas de sol deben cumplir con los **mínimos requisitos exigidos por la Unión Europea**. es decir, que lleven la marca CE, aunque cada vez más se observa cómo en algunos casos sí incluyen este sello, pero no aportan otros datos obligatorios, un hecho para desconfiar.
- En el etiquetado debe aparecer la **identificación** del fabricante o suministrador, la categoría del **filtro**, el número y año de la **norma** en vigor, así como las **instrucciones** de almacenamiento, mantenimiento y advertencias de seguridad.
- En algunos casos aparecerán también ciertas **advertencias**, como por ejemplo, si las gafas no son aptas para conducir, el símbolo  o la leyenda “No conveniente para la conducción en carretera”. También se deberá añadir la advertencia “No para observación directa del sol”, excepto cuando estén diseñadas para ello.

¹ Datos del Colegio Nacional de Ópticos-Optometristas de España

- Elegir unas gafas de sol con un **filtro solar** de acuerdo al uso que se les vaya a dar (0 para luminosidad solar muy baja, 1 baja, 2 media, 3 fuerte y 4 muy fuerte).
- El **color** y el grado de oscuridad de la lente no determinan el grado de protección, sin embargo, los colores más aconsejables son el gris o el marrón, ya que son los que menos distorsionan las tonalidades.
- Tener especial precaución con los **niños**, ya que sus ojos son más sensibles. No es recomendable comprarles gafas de sol de juguete o que no cumplan estrictamente con la reglamentación de la Comisión Europea.

En lo que se refiere a **la piel** es una de las principales castigadas por los efectos de los rayos del sol durante los meses de verano, de ahí la importancia de tener un especial cuidado y seguir una serie de recomendaciones para disfrutar del sol sin peligro:

- Elegir el bronceador adecuado a cada tipo de piel (como mínimo factor 15). Aplicarlo 30 minutos antes de tomar el sol, sobre la piel completamente seca y repartirlo de manera que ninguna zona del cuerpo quede sin protección. Repetir esta operación cada dos horas o cada vez que se salga del agua.
- Las cremas bronceadoras deben ser resistentes al agua, haber sido probadas dermatológicamente y que contengan filtros que protejan de los rayos ultravioletas.
- Aunque el día esté nublado, aplicar igualmente crema protectora, ya que los rayos atraviesan las nubes y llegan con la misma intensidad.
- No abusar del sol en los primeros días. Ir aumentando el tiempo de exposición paulatinamente y seguir protegiendo la piel todo el tiempo, incluso si no se está en la playa. Evitar las horas centrales del día (entre las 11 y las 15) para tomar el sol, cuando los rayos solares son más fuertes.
- Prestar especial atención a las pieles muy sensibles, como las de los niños y los ancianos, que deben protegerse siempre con factores de protección más altos.
- Evitar el uso de perfumes, colonias o sustancias sobre la piel, que pueden favorecer la aparición de manchas posteriormente. Tener presente que algunos medicamentos pueden provocar reacciones adversas a la exposición solar.
- Evitar la compra de protección solar en lugares no habituales de este tipo de productos como bazares o tiendas multiprecio, ya que el producto podría llevar un tiempo en la tienda y ser menos efectivo. En este tipo de artículos vale la pena decantarse por lugares y productos de confianza.

14 de julio de 2008

Gabinete de prensa de **CECU**