



Claves de Óptica Universitaria para cuidar la visión en la época estival

La importancia de la salud visual en verano

Gafas de sol, lentillas diarias, hidratación e higiene, son algunas de las protecciones esenciales en esta época del año debido a la mayor incidencia de los rayos nocivos procedentes del sol



Imagen de la última campaña de gafas MUNICH para Óptica Universitaria

Barcelona, 1 de agosto de 2018. – Llega el verano y, con él, el tiempo para desconectar del trabajo, relajarse y alejarse del ordenador, lo que comporta beneficios para nuestros ojos. No obstante, tenemos que saber que, durante el verano, nuestros ojos están expuestos a otras condiciones que también pueden generarnos ciertos problemas, por lo que hay que prestar una especial atención a su cuidado.

Uno de los factores más perjudiciales para nuestros ojos es la **potencia de los rayos UV**, que es mayor en esta época del año, y a la que estamos más expuestos, ya que en verano tendemos a pasar más tiempo al aire libre. Y no podemos olvidarnos de **los baños en la piscina o en el mar**, para los que debemos tomar ciertas precauciones para evitar problemas con el cloro o las bacterias que pueda haber en la playa.

Alicia Escuer, Directora Técnica y de Formación de Óptica Universitaria, ofrece algunos consejos para proteger nuestros ojos frente a posibles daños durante la época estival.

Si proteges tu piel, protege tus ojos

El consejo más importante a tener en cuenta es **el uso de gafas de sol**. Si bien es cierto que es aconsejable llevarlas durante todo el año, en verano su uso es imprescindible. El sol puede dañar fácilmente los ojos y provocar grandes problemas a largo plazo, por lo que son necesarias unas gafas de sol de calidad compradas en tiendas especializadas, que protejan de los rayos UV al 100%. Escuer recalca que *“debemos evitar comprarlas en mercadillos, y fijarnos en que sean homologadas y tengan el sello CE, que indica que cumplen la normativa de la Comunidad Europea”*. Y no hay que olvidar proteger la vista de los más pequeños, ya que son más sensibles a la radiación UV y sufren un daño mayor que un adulto.

Más allá de las gafas, utilizar **un buen sombrero nos ayudará a conseguir una mayor protección de nuestros ojos**. Complementan a las gafas de sol evitando que los rayos UV entren por los laterales o por la parte superior.

Durante el verano pasamos gran parte del tiempo bajo el agua, por lo que la protección de los ojos en esos momentos también es crucial. Unas **buenas gafas de buceo** nos ayudarán a proteger nuestros ojos tanto del cloro como de las bacterias que pueda haber en el agua. Además, los rayos de sol afectan con la misma intensidad debajo del agua, por lo que las gafas de buceo deben tener protección UV y anti-empañado para evitar problemas como la sequedad ocular, la queratitis y la conjuntivitis irritativa, entre otros.

Apuesta por las lentillas diarias

Si por comodidad haces uso de lentillas para ir a la playa o a la piscina, Óptica Universitaria recomienda **las lentillas diarias**, pues al finalizar el día o la actividad pertinente se desechan, asegurándonos de que los restos de cloro o las bacterias que hayan podido acumularse no vuelvan al ojo.

La importancia de la hidratación y la higiene

El aire acondicionado y el calor seco de determinadas zonas son factores que también afectan a nuestra salud visual, ya que provocan **sequedad ocular e irritación**, que podemos evitar parpadeando de manera frecuente, para mantener los ojos hidratados.

Lavar nuestros ojos antes y después de bañarnos en la piscina o en la playa nos servirá para **protegerlos de sustancias contaminantes e irritantes**. Tras lavarlos podemos secarlos con un pañuelo limpio y no con la toalla, ya que podría estar sucia de arena o de cualquier sustancia del entorno.

Lavarse las manos es un consejo básico que debemos aplicar siempre, y en verano hay que tener especial atención. En muchas ocasiones nos frotamos los ojos y no siempre tenemos las manos limpias, ya sea por restos de crema solar, de maquillaje o de arena, es importante asegurarnos de que están limpias para evitar contraer infecciones.

Sobre Óptica Universitaria

Óptica Universitaria, fundada en 1992 con la apertura de un centro en la Universidad Politécnica de Catalunya (UPC) de Barcelona, cuenta con un equipo de más de 800 trabajadores y con más de 60 centros de óptica y audiología, además del canal de venta online.

La compañía ofrece las mejores marcas a los precios más competitivos del mercado, con un enfoque muy claro en el beneficio del cliente y una atención personalizada, para proporcionar un servicio basado en la calidad y la excelencia.

Para más información:

Ruth Amat / Ignacio Almirall

Tel.: 617 33 50 24 / 93 241 90 63

Email: amatruth@gmail.com / ialmirall@dcomm.es