

Tendències

Salut infantil i juvenil

Ulls amb protecció solar

Els experts demanen que es generalitzi l'ús d'ulleres de sol entre els nens

ALICIA RODRÍGUEZ DE PAZ
Madrid

Quan els petits es preparen per a una excursió o simplement per passar una bona estona al parc, no sol faltar en la seva rutina posar-se crema solar i posar-se una gorra. Ja no en parlem si la idea és passar un dia a la platja o a la piscina. Malgrat que la tasca de conscienciació no ha acabat ni de bon tros, s'ha anat generalitzant la necessitat imperiosa de protegir la pell dels petits contra els perills dels rajos de sol. Tot i això, aquesta cura més atenta de la pell infantil no s'ha traslladat encara a una altra part del cos molt exposada també al sol: els ulls.

Com la resta dels experts consultats, el catedràtic d'Ofthalmologia de la Universitat Miguel Hernández d'Alacant, Jorge Alió, destaca que "existeix una immensa tasca de medicina preventiva per evitar els danys de la llum a la retina, el cristal·lí i la superfície ocular, molt feta malbé a les zones mediterrànies a causa de l'acció de l'exposició solar i la intempèrie".

ESTRUCTURES EN FORMACIÓ

Els nens són més sensibles, des de la pell de la parpella fins a l'ull mateix

MEMÒRIA

L'ull acumula els danys soferts pel sol, sobretot els primers anys de vida

La doctora Marta Pazos, de l'Institut de la Maculà i de la Retina de Barcelona, recorda que "totes les estructures dels nens estan en formació i, per tant, són més sensibles a la llum: des de la pell de la parpella fins a l'ull, propiament, ja que, en tractar-se d'una estructura transparent, no disposa de protecció". "En no existir un filtre, com amb la pell, -prosegueix- la llum hi arriba directament i pot afectar qualsevol part de l'ull, des de la còrnia fins a parts més profundes, com la retina".

Els oftalmòlegs alerten que la llum solar pot provocar cremades superficials a la parpella o a la mateixa pell de l'ull, amb una afecció similar a una conjuntivitis. Quan les exposicions a les radiacions solars són prolongades, és possible que es produeixin lesions molt més greus i moltes

dirreversibles, com danys a la retina o ferides a la còrnia.

A més a més, com passa amb la pell, l'ull recorda i acumula al llarg de la vida les agressions que rep, en especial aquelles experimentades en els primers anys. "L'excés de rajos ultraviolets durant les edats més primerenques es relaciona amb una incidència més gran, en adults, de cataractes, degeneració macular associada a l'edat, pterigi (creixement anormal de la conjuntiva sobre la còrnia) i diversos tipus de càncer. En el cas de patologies com la cataracta contribueix al fet que la seva aparició s'avanci fins i tot deu anys", explica José Manuel Benítez del Castillo, secretari general de la Societat Espanyola d'Ofthalmologia (SEO).

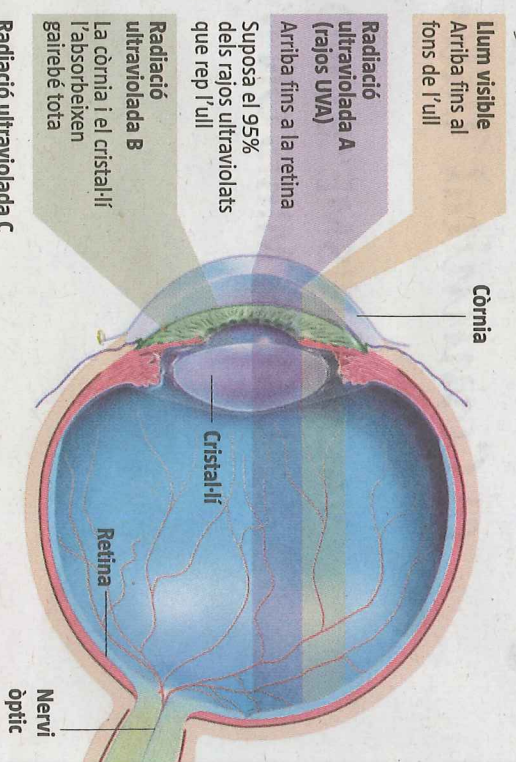
No són precisament afeccions poc habituals. Les cataractes afecten la majoria de les perso-

nes que tenen més de 70 o 80 anys, mentre que la degeneració macular s'ha convertit en la primera causa de ceguesa als països desenvolupats.

A la falta de conscienciació sobre el perill de la radiació solar als ulls, s'hi uneix la dificultat perquè els nens més petits portin posades durant llargues estones les ulleres de sol i la seva incapacitat per evitar comportaments perillosos com mirar directament el sol.

Segons els experts, l'ús combinat d'unes ulleres de sol i un barret d'ala ampla o una gorra és la millor manera de protegir els més petits. "En el moment que ho tolerin -assenyala Benítez del Castillo- els nens han de portar ulleres de sol a l'estiu, per anar a la platja o fer qualsevol activitat a l'aire lliure". La doctora María de la Paz, de la unitat de superfície ocular del Centre

Els ulls dels nens, més vulnerables



Radiació ultraviolada C
No arriba a la superfície terrestre perquè la capa d'ozó l'absorbeix a l'atmosfera

Radiació ultraviolada B
La còrnia i el cristal·lí l'absorbeixen gairebé tota

Radiació ultraviolada A (rajos UVA)
Arriba fins a la retina

Llum visible
Arriba fins al fons de l'ull

FONT: Essilor of America, Getty Images

LA VANGUARDIA

