



TEMA D'INTERÉS: FOTOPROTECCIÓ OCULAR

La radiació solar és fonamental, ja que contribueix a la síntesi de vitamina D, millora l'estat d'ànim i regula el ritme circadià.

Tot i això, s'ha d'anar amb compte, ja que una exposició excessiva i sense la protecció adequada augmenta el risc de patir un càncer de pell en el futur i pot causar danys immediats i acumulatius a la pell i ulls, degut a les radiacions ultravioleta, visible i infraroig de la llum solar.

L'ull té uns mecanismes naturals de defensa: parpelleig, contracció de la pupilla o absorció parcial de la radiació per la còrnia i el cristallí; però aquests mecanismes no són suficients per prevenir patologies si no es fa servir la protecció adequada.

Els ulls, igual que la pell, necessiten fotoprotecció. Utilitzar ulleres de sol no és només una qüestió d'estètica, sinó de salut.

Malalties que el sol pot provocar als ulls:

- ⇒ *Pterigió* – creixement anormal de teixit en la conjuntiva que pot envair la còrnia, associat a l'exposició a raigs UV i al vent.
- ⇒ *Fotoqueratitis* – inflamació aguda de la còrnia provocada per una exposició intensa als raigs UVB, com una cremada solar a l'ull
- ⇒ *Cataractes* – opacitat del cristallí, que es pot veure accelerada per l'exposició prolongada a la radiació UV.
- ⇒ *Degeneració macular associada a l'edat* – deteriorament de la màcula (part central de la retina), que es pot veure agreujat per l'exposició solar.
- ⇒ *Fotoconjuntivitis* – inflamació de la conjuntiva deguda a la radiació UV, que pot causar envermelliment, cremor i sensació de cos estrany a l'ull.
- ⇒ *Retinopatia solar* – lesió greu de la retina, causada per l'observació directa de la llum solar (un exemple seria en els eclipsis solars)
- ⇒ *Càncer ocular* – una exposició solar prolongada augmenta el risc de patir melanoma en la retina o a les parpelles.

Com s'han de protegir els ulls de la radiació solar?

- ✓ Utilitzar ulleres de sol homologades que absorbeixin el 99% o més de la radiació UV
- ✓ Utilitzar ulleres de sol grans que cobreixin bé la zona ocular, i complementar amb gorres o barrets d'ala ampla
- ✓ Estar a l'ombra entre les 12 hores del migdia i les 16 hores de la tarda
- ✓ Protegir-se quan fa sol i també els dies ennuvolats
- ✓ Protegir-se quan s'està vora l'aigua, a la sorra o a la neu

- ✓ S'ha de tenir en compte que les ulleres, pel sol fet de ser fosques, no protegeixen els ulls si no tenen protecció UV
- ✓ Si després de l'exposició solar es nota sequedat ocular, es poden utilitzar llàgrimes artificials.

Filtre ultraviolat i filtre de llum visible

En l'espectre de la radiació solar, la llum visible es troba entre els 400 i 800 nanòmetres.

Per sota dels 400 nanòmetres trobem els raigs ultraviolats, que són perjudicials per l'ull. Per això, les ulleres de sol han d'assegurar que protegeixen per sota d'aquesta longitud d'ona. Això ho indiquen amb el logo UV 400.

Aquest filtre ultraviolat no té res a veure amb el color del vidre; de fet pot ser un vidre transparent amb filtre ultraviolat. Les ulleres fosques disminueixen el percentatge de llum visible que arriba als ulls.

El filtre de llum visible determina si les ulleres són adequades per a les condicions en què es fan servir. Segons la capacitat de filtració de la llum visible, les ulleres es classifiquen en cinc categories, de 0 a 4, essent cada una d'elles recomanable per una activitat en concret:

Categoria	Absorció de la llum visible	Color dels vidres	Recomanacions d'ús	Es poden utilitzar per conduir?
0	0-19%	Ulleres clares	Per interiors o amb cels ennuvolats	Sí, en qualsevol circumstància
1	20-56%	Lleugerament acolorides	Amb llum moderada	No en conducció nocturna
2	57-81%	Una mica més fosques	Per l'exterior, amb llum solar mitjana	No en conducció nocturna
3	82-92%	Fosques	Amb lluminositat forta (platja o muntanya)	No en conducció nocturna
4	93-100%	Molt fosques	Amb lluminositat extrem (alta muntanya, esquí)	No, sota cap circumstància