

Bazar



Gafas niña. Modelo Sporty (de Chicco). 24-36 meses. 21,90 euros



Gafas Minnie (de Disney). Precio: 10 euros



Gafas niño. Modelo Sporty. (de Chicco). 24-36 meses. 21,90 euros



Gafas de la Sirenita para niña (de Disney). Precio: 10 euros.



Sporty niña (de Chicco) de 3 a 5 años. 21,90 euros



Gafas Cars para niño (de Disney). 10 euros.

MENUDAS GAFAS

Proteger los ojos es esencial desde edades muy tempranas. Sepa cómo hacerlo correctamente



L. PERAITA

Olvidémonos de la moda. Las gafas de sol representan un sistema de protección esencial para la visión que tendrán en un futuro nuestros hijos. Y deben llevarlas desde edades muy tempranas. El presidente del Instituto Federóptico, Xavier Vivas, asegura que en bebés las protecciones naturales que disponen nuestros ojos no se han desarrollado todavía, por lo que es muy importante el uso de un sombrero de ala ancha junto a las gafas. «La vulnerabilidad de los niños frente a los rayos UV nocivos es mucho mayor que la de los adultos, ya que durante la infancia y hasta los 18 años es cuando se acumula hasta el 80% de la radiación UV solar en la vida, debido a que en esta etapa se pasa más tiempo al aire libre».

Sara Bueno, profesora de Óptica de la Universidad CEU San Pablo, añade que una

parte importante de las enfermedades oculares graves, principalmente las relacionadas con la edad son, al menos parcialmente, el resultado del efecto acumulativo de la exposición de nuestros ojos a la radiación solar durante toda la vida, comenzando en la infancia. «Queda demostrado por multitud de estudios, que los niños son los más vulnerables frente a la acción del sol debido a su alta exposición y la gran transparencia de los medios oculares. Las gafas de sol son más importantes en los niños que en los adultos ya que los ojos de más edad pueden filtrar el UV nocivo».

Por ello, los expertos recomiendan que los niños sepan que las gafas no son un juguete, sino un medio de protección ocular y deben emplear unos filtros adecuados desde los primeros momentos en que vaya a estar expuesto a la radiación solar. El objetivo es mantener una buena salud visual a lo largo de la vida.

¡Ojo al dato!

Consejos a la hora de comprar unas gafas de sol:

Monturas

—Deben ser resistentes y flexibles. Sin peligrosas aristas o partes metálicas susceptibles de provocar heridas o cortes.

—Deben estar fabricadas para que se adapten perfectamente a la nariz de los niños, no sirve cualquier puente de una gafa aunque ésta sea de una «gran marca». Si están bien adaptadas no deberían resbalar por la nariz, en caso contrario, es recomendable el uso de cintas deportivas para asegurar su sujeción.

—Deben tener la curvatura necesaria para que entre la menor cantidad de luz por los laterales.

—Ideal y muy aconsejable que sean de materiales con componentes de goma para evitar deslizamientos.

Lentes

—Deben ser lentes realizadas en materiales resistentes a los impactos, libres de distorsiones, filtro 100% A y UVB (hay lentes en el mercado que tienen un filtro de UV un poco corto para niños. Para ello lo importante es acudir a un profesional sanitario de la visión: optometristas, ópticos u oftalmólogos.

—Unas lentes muy oscuras no garantizan una segura protección ante las radiaciones UV nocivas.

Otros datos a tener en cuenta

—La exposición prolongada al sol durante la infancia aumenta el riesgo de sufrir posteriormente cáncer de piel y puede ocasionar daños oculares graves.

—El cristalino de un niño de menos de 10 años permite que penetre una cantidad de radiación UV más de 6 veces superior que el ojo de un adulto.

—Los niños de ojos azules sufren más el daño del sol, ya que tienen menos pigmentos que absorban los rayos UV.

—El 80% del daño provocado por los rayos UV se produce antes de los 20 años.

—En los días nubosos también es importante el uso de las gafas de sol, las nubes permiten el paso de más del 90% del UV dañino.

—Las lentes de contacto suelen ofrecer protección frente al sol, pero sólo cubren una zona reducida de la córnea, por lo que resulta imprescindible utilizar gafas de sol que abarquen toda la zona ocular anterior.