

NOTA DE PRENSA

Los ópticos-optometristas gallegos advierten que la calefacción alta puede provocar sequedad en los ojos

Para fortalecer la salud visual aconsejan aumentar la lubricación con un parpadeo continuo o el uso de lágrimas artificiales

Santiago de Compostela, 15 de febrero de 2016 (Vía Láctea Comunicación).- Aunque al invierno le ha costado llegar este año, ya se puede decir que el frío, la lluvia y el viento se han instalado para quedarse una temporada. Ante condiciones meteorológicas adversas, el Colegio de Ópticos-Optometristas de Galicia recuerda que es imprescindible proteger los ojos de las inclemencias del tiempo para asegurar una buena salud visual.

Utilizar gafas de sol homologadas y de calidad es primordial para proteger los ojos de la radiación solar tanto en invierno como en verano. El presidente del Colegio, Eduardo Eiroa, explica que en las estaciones más frías del año es cuando el sol está en una posición más baja, por lo que los rayos solares inciden más directamente en los ojos, y pueden provocar un reflejo mucho más intenso e irritación. “En los meses de invierno los ojos reciben radiación ultravioleta directa del sol y reflejada en superficies brillantes como la nieve o el agua, que incluso la nubosidad puede agravar” –señala-. Para la práctica de esquí o *snowboard* los expertos aconsejan el uso de gafas polarizadas y de espejo, con un filtro de categoría tres o cuatro, que aíslan de la radiación ultravioleta.

Otra de las cuestiones que preocupa de forma especial al Colegio de Ópticos-Optometristas de Galicia es la excesiva climatización en invierno. En los hogares, lugares de trabajo o estudio y en centros comerciales es habitual que la calefacción funcione a altas temperaturas. “La exposición diaria a este aire sobrecargado puede debilitar la salud visual, generando sequedad o acelerando su aparición, por lo que es conveniente controlar el tiempo de exposición” –indica Eiroa-. Este problema puede verse incrementado en usuarios de lentes de contacto o en lugares con presencia de vapores o humos. Por ello, los ópticos-optometristas indican que es fundamental aumentar la lubricación de los ojos a través del parpadeo continuo o con el uso de lágrimas artificiales o gotas humectantes.

El peligro del viento

El Colegio de Ópticos-Optometristas de Galicia quiere también llamar la atención sobre el viento. Los diversos temporales que se suceden durante el invierno en Galicia provocan que las personas estén expuestas a rachas de viento y a que algún cuerpo extraño o pequeñas partículas de polvo se cuele en los ojos dando lugar a irritación, escozor o lagrimeo. “Una buena forma de reducir la probabilidad de que algún cuerpo extraño entre en nuestros ojos sería utilizar gafas de sol” –destaca Eiroa-. En casos en los que la presencia del cuerpo extraño en los ojos sea evidente, se debería lavar inmediatamente la zona con suero fisiológico o agua abundante de forma suave y sin frotar.

NOTA.- Incluye fotografía de Eduardo Eiroa

SALUDOS

Prensa Colegio de Ópticos-Optometristas de Galicia / 981 55 44 07/ 636 571 913

www.opticosoptometristas.org