



LENTES DE MALA CALIDAD, UN RIESGO PARA LA SALUD VISUAL

Utilizar lentes de sol con cristales no homologados representa un factor de riesgo para la salud visual. Ante ello, «sería mejor no utilizar gafas que usar unas de mala calidad», de acuerdo con la especialista Marta López.

A decir de la experta, entre las diversas razones por las que utilizar lentes de este tipo resulta perjudicial para la salud, resaltan las siguientes:

1. La mala calidad de los cristales provoca «borrosidad en la imagen retiniana», causando fatiga y cansancio visual.
2. Pueden presentarse burbujas, rugosidades o aberraciones prismáticas que provoquen imágenes deformadas en los laterales.
3. Si los lentes no tienen protección UV, la radiación dañina penetra en mayor medida en el interior.

«Sólo usando lentes debidamente homologadas podremos prevenir la fatiga visual y el desarrollo de problemáticas, como cataratas o lesiones de córnea o retina, entre otras patologías».

¿Cómo elegir las gafas de sol?

- El color marrón «mejora el contraste, reduce el cansancio y el deslumbramiento y es una buena elección para los miopes».
- El color verde «produce poca alteración en los colores, es especialmente adecuado durante la realización de deportes náuticos y está principalmente indicado para hipermétropes».
- El color gris es «el que menos altera la percepción de los colores naturales y el más acertado para la conducción».
- Es importante «que se ajusten bien en la zona nasal y que el grado de cobertura sea el adecuado».

ClickSalud