



PROTEGIENDO LOS OJOS

ESSILOR

VER MEJOR EL MUNDO

La luz puede ser perjudicial para nuestros ojos y especialmente para los ojos de los jóvenes, cuyo cristalino es todavía muy transparente y las pupilas son más grandes.

- **Rayos UV:** pueden dañar la córnea y la lente en la parte frontal del ojo. Tenemos que proteger los ojos durante todo el año, no sólo durante el verano, cuando la luz del sol es fuerte, sino también cuando está nublado.

- **Luz azul:** hay luz azul «buena» y «dañina». La luz azul, a diferencia de la UV, interactúa con la retina. La luz azul «nociva» (azul-violeta), es la parte más fuerte del espectro.

Se produce a longitudes de onda menores a 455 nm. Esta luz azul-violeta puede acelerar el envejecimiento de la retina. Otra luz azul - turquesa que experimentamos durante el día no es dañina y ayuda a regular nuestro reloj biológico. La luz azul, la más perjudicial, es emitida por el sol, pero también por la iluminación artificial y las pantallas.

¡Cuidado con los efectos acumulativos! Los rayos UV, como la luz azul-violeta perjudican poco a poco la salud del ojo y pueden acumular progresivamente el daño. La adolescencia es el período durante el cual el ojo se desarrolla y es clave para su salud a largo plazo.



MENSAJES Y DATOS CLAVES

Los rayos UV pueden ser dañinos en todas las condiciones climáticas - desde los días de sol pleno hasta los nublados. Los mismos están presentes en el **42%** de las situaciones diarias sin que nos demos cuenta.

El **80%** de la exposición UV ocurre antes de los 18 años. Los anteojos de sol no garantizan la protección UV. Reúnase con su Profesional de la Salud Visual para asegurarse que las lentes con protección UV sean las adecuadas. La retina de un joven de 10 a 20 años recibe casi el doble de luz azul-violeta que una persona de 40 años. La luz azul está en todas partes: especialmente al aire libre,

pero también en el interior. Las nuevas luces LED pueden emitir hasta un **35%** de luz azul.

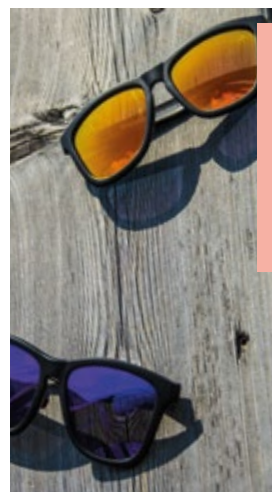
La exposición a la luz puede causar daño agudo (inflamación) que es rápidamente visible, como la exposición a la luz solar intensa reflejada por la nieve sin lentes adecuadas. Pero también puede causar daños progresivos e invisibles. Este daño acumulativo es más difícil de detectar, a veces irreversible, depende del color y la intensidad de la luz, pero también de cuánto tiempo y con qué frecuencia ha sido expuesto el ojo a este daño.



RECOMENDACIONES

Piense en proteger sus ojos de los rayos UV usando lentes con la adecuada protección UV.

- Llevar lentes de sol pero también lentes claras con buena protección UV.
- Protéjase de la luz azul-violeta dañina, tanto en interiores como en exteriores, con lentes claras que filtren la luz azul-violeta.
- Hay soluciones todo en uno, que se adaptan automáticamente al brillo interior-exterior y filtran la luz UV y azul-violeta.



Los niños y los adolescentes en comparación con los adultos están **3 veces más en riesgo** frente a los rayos UV y **doblemente expuestos** a la luz azul-violeta.



Conozca más ingresando en www.verbienparaaprender.com.ar