

Salud ocular en deportes de montaña

La nieve refleja el 80 por ciento de la radiación ultravioleta y una exposición prolongada puede ocasionar graves daños a los ojos, por lo que hay que extremar las precauciones

EL INVIERNO nos trae las primeras nevadas y los amantes del deporte y de la naturaleza se preparan para practicar deportes de nieve como el esquí, alpinismo o incluso montañismo.

La altitud a la que nos encontramos en las estaciones de esquí y en las poblaciones cercanas, hace que las condiciones atmosféricas sean más extremas y hayamos de protegernos de la luz solar, en concreto de la radiación ultravioleta (UV).

Una exposición prolongada o bien continuada en el tiempo a esta radiación puede ocasionar graves daños oculares. Hemos de tener presente que la nieve refleja el 80 % de la radiación UV así que debemos prestar especial atención a nuestros ojos para evitar que se produzcan lesiones importantes a nivel de estructuras y también de agudeza visual. De ahí que debamos extremar las precauciones dentro de pistas pero también fuera de ellas, pues la exposición es la misma y las consecuencias también.

Las lesiones más frecuentes por exposiciones prolongadas son:

Fotoqueratitis o la comúnmente llamada ceguera de la nieve; ocurre en las primeras barreras que tiene el ojo para protegerse, la cornea. Se produce una inflamación del tejido epitelial que aparece tras una exposición prolongada y sin protección a la radiación UV, se visualiza con un enrojecimiento y produce un dolor agudo, sensación de cuerpo extraño, lagrimeo, fotofobia y pérdida de agudeza visual, suele tardar en aparecer alrededor de 12 horas tras la exposición prolongada.

Fotoconjuntivitis, es otra consecuencia de una exposición de los ojos a la luz solar sin protección manifestándose en forma de conjuntivitis.

Catarata, se trata de una lesión no visible a corto plazo sino que es una acción latente debida a una exposición prolongada a la radiación sin protección produciendo un envejecimiento prematuro del cristalino que conlleva el desarrollo de una catarata.

Degeneración macular, es una lesión que afecta a la retina. Una exposición prolongada a radiación sin protección puede dar lugar a una degeneración macular precoz si se cumple unas predisposiciones determinadas.

Sequedad ocular, las condi-



Es necesario el uso de gafas de sol para una protección adecuada.

ciones meteorológicas propias de las estaciones invernales como son: viento, bajas temperaturas y luz solar en cotas altas, además de las calefacciones que condicionan un ambiente seco, hace que se manifiesten síntomas de sequedad ocular.

Las pautas que debemos seguir para tener una visión cuidada y proteger nuestros ojos de las agresiones meteorológicas propias de determinadas estaciones, incluyen una educación sanitaria haciendo hincapié en las primeras etapas de la vida que son las edades más receptivas y las más sensibles a sufrir agresiones ya que su filtro de protección natural toda-

vía no está del todo desarrollado.

La protección de los ojos con unas gafas de sol adecuadas es de vital importancia para que prevalezca la salud ocular. En verano con la práctica de deportes acuáticos así como en invierno en zonas de montaña principalmente donde las radiaciones son más intensas.

En Europa los niveles de protección a la radiación UV de las lentes están clasificados en 5 niveles que van del 0 al 4, siendo 4 el nivel de máxima protección y el adecuado en zonas de alta montaña donde la exposición ocular a la radiación es máxima incluso en días nublados.

Es importante proteger los ojos de los niños ya que tienen más riesgo de exposición a la radiación UV porque su cristalino tiene poca capacidad para bloquear la luz UV.

La hidratación reiterada de la superficie ocular cuando estamos expuestos a largos períodos a la luz solar es importante para evitar la sequedad ocular.

Una buena alimentación es otra manera de conservar la calidad de nuestros tejidos oculares para evitar así una degeneración prematura y protegernos de las agresiones diarias.

Mónica Franco Cerezo
Vocal de Óptica



CONSEJOS A SEGUIR DIARIAMENTE

- Un buen descanso nocturno, además de dormir las horas suficientes.
- Evita frotar los ojos de forma brusca.
- Una buena higiene de las manos antes de tocar los ojos.
- Un buen lavado diario con suero fisiológico nos limpia la superficie ocular eliminando residuos diarios que pueden depositarse.
- Una buena hidratación con colirios hidratantes o lubricantes para preservar esos niveles de humedad y proporcionar una buena elasticidad necesarios en la cornea.
- Una educación en uso de gafas de sol para una protección solar adecuada y evitar el envejecimiento de los tejidos oculares.
- En aquellos usuarios de lentes de contacto, el uso de lentes con protección UV nos preservara de las radiaciones UV que diariamente recibimos.
- Finalmente una buena alimentación, haciendo hincapié en aquellos productos que mejor actúen como escudo protector para nuestros ojos. Entre ellos podemos encontrar:

1. **Espinacas:** con una acción protectora del envejecimiento a nivel de retina.
2. **Pescado azul:** rico en ácidos grasos omega 3 que mejoran la sequedad ocular.
3. **Arándanos:** su riqueza en antocianinas, los pigmentos que dan el color, y que tienen una gran acción antioxidante
4. **Zanahorias:** conocido es su elevado contenido en beta carotenos que nos ayuda a mantener la agudeza visual.

El farmacéutico es el profesional sanitario más accesible y el experto en el medicamento

