



Daño ocular por exposición solar

EN EL VERANO PASAMOS MÁS TIEMPO AL AIRE LIBRE, POR LO QUE ESTAMOS MÁS EXPUESTOS AL SOL Y POR ELLO DEBEMOS CUIDAR NUESTRA PIEL, ASÍ COMO NUESTROS OJOS. ESTÁ DEMOSTRADO QUE LA EXPOSICIÓN A LOS RAYOS SOLARES PUEDE GENERAR DAÑO EN LAS DISTINTAS ESTRUCTURAS OCULARES.

por: Dra. Carla Varallo
Médico Cirujano Oftalmólogo

¿CÓMO SE PRESENTAN?

Los rayos ultravioletas (UV) A y B pueden producir quemaduras por aumento de la temperatura en los tejidos, así como daños foto-biológicos. Como se sabe, la capa de ozono se ha ido debilitando en los últimos años, y por este motivo estamos más expuestos a los rayos UV.

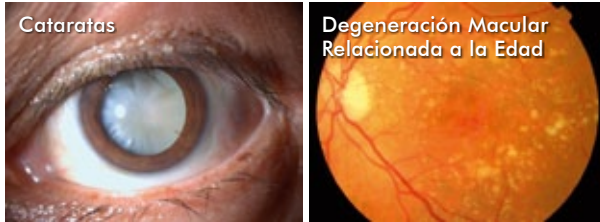
Por la exposición solar a nivel de párpados pueden aparecer lesiones tipo manchas, lunares, incluso tumores que pueden ser malignos (cáncer de piel: carcinoma basocelular, espinocelular o melanoma), y son más frecuentes en el párpado inferior porque, al no estar protegido por la ceja, recibe más sol. Nos debe preocupar cualquier lesión que se ulcere, que forme una costra que cae pero vuelve a salir, pérdida de pestañas, y sobre todo si no cura en meses, en cuyo caso debemos consultar a un oftalmólogo especializado.

En la superficie ocular, a nivel de conjuntiva pueden aparecer manchas amarillentas llamadas pingüéculas, o pterigion si crece sobre la córnea. Estas pueden producir molestias, ojo rojo, lagrimeo, pero no revisten gravedad. Si molestan, se pueden resecar con cirugía.



Los rayos solares además pueden producir cataratas, que es la opacidad en el cristalino que da visión borrosa y encandilamiento; éstas también se operan si generan dificultad visual. La retina también puede ser dañada por el sol, aumentando el riesgo de una lesión muy frecuente que se ve en adultos mayores de-

nominada Degeneración Macular Relacionada a la Edad, un tipo de maculopatía de difícil tratamiento.



Existen grupos más vulnerables al daño solar como los niños, dado que el cristalino que normalmente protege las estructuras posteriores del ojo es muy transparente en ellos, y protege menos.

Otro grupo de riesgo son los pacientes operados de cataratas, quienes son más susceptibles de daño solar por no tener cristalino. A su vez los pacientes de raza blanca, por tener menos pigmento son más vulnerables a los rayos solares y deben protegerse aún más del sol.

Es por este motivo que debemos proteger nuestros ojos con adecuados lentes de sol que tengan filtro total o 100% de los rayos UVA y UVB. No es importante la tonalidad del lente, que puede ser más clara o más oscura, lo que importa es que sea envolvente para proteger los ojos y párpados en su totalidad, y que tenga filtro.

No nos dejemos engañar por las nubes, los rayos UV atraviesan las nubes por lo que debemos usar lentes de sol siempre que estemos al aire libre, incluso en invierno. El riesgo es el mismo al utilizar camas solares, por eso también debemos asegurarnos de proteger nuestros ojos contra las luces UV en interiores.

Los niños idealmente no deberían exponerse al sol entre las 10 y las 15 horas, cuando la incidencia de los rayos UV es más peligrosa. De estar expuestos deben protegerse del sol con gorros con visera, que protegen la cara, y si toleran además lentes de sol con filtro, aún mejor.



Debemos a su vez tener en cuenta que la radiación se puede reflejar en la arena, el agua y la nieve, por lo que la exposición en estos casos es mayor y la sombrilla no es suficiente, son más adecuados en estas circunstancias los lentes de sol polarizados.

Recordemos que el daño solar es acumulativo y permanente, todo el sol que tomemos genera daño que se va acumulando a lo largo de los años a nivel de piel y de las distintas estructuras oculares. Utilizando una adecuada protección podemos disfrutar del verano en forma segura, previniendo la aparición de tumores y otras enfermedades oftalmológicas que podrían implicar la pérdida de la visión.