

Recomendaciones para el cuidado de la salud

ocular frente a la exposición solar

Medidas a tomar:

- Los niños menores de 6 meses no deben exponerse directamente a la luz solar. Se los debe proteger eligiendo la sombra, sombrilla o cochecito con capota que cubra toda la superficie del niño. Los demás niños
- No exponerse al sol entre las 10.00 y 16.00 horas.
- Deben usar sombrero con visera que cubra gran parte del rostro.
- Deben usar lentes de sol que filtren los rayos ultravioletas(UV) incluso en días totalmente nublados. Para incentivar dicho uso los padres también deben usar lentes dado que comúnmente los niños siguen su ejemplo.

IMPORTANTE:

- se debe exigir que los lentes se acompañen de los datos técnicos que indiquen claramente que filtran del 99 al 100% de los rayos ultravioletas (UV). Los lentes de sol que no tienen filtros UV son más dañinos ya que determinan la dilatación de la pupila permitiendo que los rayos produzcan lesiones aún mayores. Por lo tanto se deben adquirir en opticas autorizadas por el M.S.P.
- Enseñar a los niños que bajo ninguna circunstancia debe mirarse directamente al sol, ni empleando ningún tipo de filtros (lentes de sol, placas de RX, películas fotográficas)

Fuente : Academia Americana de Oftalmología