

El clima, el sol y tus ojos

¿Sabías que el cambio climático y el sol amenazan tu visión?

Las altas temperaturas, la contaminación y la radiación ultravioleta (UV) pueden debilitar las defensas naturales de tus ojos. Conocer los riesgos es vital para poder protegerse.

El calentamiento global no solo trae olas de calor, sino también un aire más caliente de lo habitual y un aumento de partículas en el ambiente. También aumentan los vientos secos y fenómenos como la calima, que eliminan buena parte de la humedad del aire.

¿Quiénes son más vulnerables?



Niños: sus tejidos oculares aún están en desarrollo, lo que facilita una mayor penetración de radiación dañina.



Personas mayores y operadas de cataratas: al sustituir el cristalino por una lente, el ojo puede modificar el filtrado natural contra los rayos UV, aunque muchas lentes actuales incorporan un filtro UV.



Personas con ojos claros: tienen menos pigmentación y son más sensibles a la luz.



Trabajadores al aire libre: están doblemente expuestos al sol, al polvo y al viento seco.



Pacientes polimedicados: fármacos comunes, como antiinflamatorios, diuréticos, antibióticos, entre otros, pueden hacer que los ojos sean mucho más sensibles al sol.

Recomendaciones desde la farmacia comunitaria

Mantén tus ojos hidratados: el calor y el viento evaporan las lágrimas. Utiliza suero fisiológico o lágrimas artificiales con frecuencia para limpiar partículas de polvo (como en situaciones de calima) e hidratar la superficie ocular. Evita frotarte los ojos.

Cuidado con las horas de mayor radiación: evita la exposición solar directa entre las 12:00 h y las 16:00 h.

Sigue protegiéndote, aunque esté nublado: la radiación UV atraviesa las nubes.

Usa doble barrera: el agua, la arena y el asfalto reflejan la luz y multiplican el efecto de la radiación. Además de utilizar gafas de sol, es recomendable complementar la protección con una gorra o un sombrero de ala ancha.

Cuida tus gafas: guárdalas en su funda y nunca las dejes al sol (por ejemplo, en el coche). Las lentes rayadas pierden eficacia y dañan tu visión.

Revisa los filtros de tus gafas: tu farmacéutico-optometrista o tu óptico pueden revisar tus lentes para asegurar que sus filtros, también para gafas graduadas, sigan intactos.

Atención a tu medicación: pregunta siempre a tu farmacéutico si los medicamentos que utilizas pueden aumentar tu sensibilidad al sol.



¿Cómo afecta esto a tus ojos?

Ojo seco y alergias: el aire caliente, la contaminación y el humo evaporan rápidamente la lágrima, provocando síndrome de ojo seco (irritación, enrojecimiento) y conjuntivitis alérgica.

Envejecimiento ocular prematuro: el calor extremo favorece el estrés oxidativo a nivel de los ojos y acelera el desgaste de sus mecanismos naturales de protección.

Daño directo por radiación: el sol sin protección provoca lesiones inmediatas (fotoqueratitis) y, a largo plazo, promueve el crecimiento de tejido anómalo (pterigión), acelera la degeneración macular y aumenta el riesgo de cáncer ocular.

Aspectos fundamentales al elegir las gafas de sol:

Frenar el impacto del clima y el sol en tus ojos es posible con los cuidados adecuados y la protección correcta.

- 1. Filtro UV certificado:** las gafas homologadas con marcado CE y filtro UV400 son capaces de bloquear casi la totalidad de la radiación UVA y UVB.
- 2. Diseño inteligente:** si hay mucho viento, las gafas grandes o de diseño envolvente bloquean no solo la luz lateral, sino también el viento seco y el polvo.
- 3. El peligro de las gafas falsas:** unas lentes muy oscuras, pero sin protección UV harán que la pupila se dilate, dejando entrar mucha más radiación dañina hasta el fondo del ojo.

Edición: Julio 2026



Farmacéuticos

Consejo General de Colegios Farmacéuticos de España

Vocalía Nacional de Óptica Oftálmica y Acústica Audiométrica