

La fotoprotección como prevención de determinadas patologías oftalmológicas

El ojo es una estructura expuesta continuamente a la **radiación solar**, lo que no ocurre con otras partes del cuerpo. Por ello, el daño solar crónico es más frecuente en el ojo, aunque no se tenga constancia de ello.

España es uno de los países europeos con más horas de sol, alcanzando una cifra total de 2500 horas de luz al año, razón por la cual debemos garantizar una adecuada protección solar.

El **ojo** dispone de mecanismos naturales de autoprotección frente a la radiación solar: el parpadeo y el ajuste de tamaño de la pupila en función de la cantidad de luz serían los más destacables. Sin embargo, las **radiaciones ultravioletas (UV)** son un componente no visible de la luz solar, presentes incluso en días nublados, y para las cuales el ojo no presenta mecanismos de protección.

La radiación UV puede afectar a la retina, la córnea, el cristalino, la conjuntiva y los párpados, pudiendo provocar diversos problemas. Una exposición prolongada a la radiación solar predispone a la aparición de **patologías oculares** (catarata, degeneración macular asociada a la edad o queratitis actínica, entre otros) que podrían evitarse al menos en parte con unos hábitos oftalmológicos saludables. Aunque las medidas de fotoprotección son aconsejables en todas las edades, estas deben ser más intensas en la población infantil y juvenil, ya que los niños son más susceptibles que los adultos a las radia-

ciones UV. Entre un 50-80 % del daño inducido por la exposición solar que un individuo recibe a lo largo de toda la vida se produce durante la infancia y la adolescencia.

Por todo ello, es importante proteger los ojos, siendo la vía más adecuada el uso de **gafas de sol homologadas** que garantizan que la protección sea efectiva. Esta homologación garantiza que las gafas se han fabricado de conformidad con la normativa europea y cubren unos requisitos mínimos. Por este motivo, se recomienda comprarlas siempre en establecimientos autorizados y con la recomendación de un profesional sanitario. Esta homologación se indica con el marcado "CE", el cual aparece descrito de forma indeleble junto con la identificación del fabricante y el modelo de la gafa.

Estas gafas deben cumplir una serie de requisitos, como que los **filtros** que incorporan deben ser capaz de filtrar o eliminar más del 99 % de la radiación UV.

El factor de absorción indica la cantidad de luz visible que la lente de la gafa es capaz de absorber (**Tabla 1**).

Esta información normalmente se indica en la varilla de la gafa.

Las gafas también pueden ser:

- **Polarizadas:** filtran la luz reflejada en algunas superficies planas y transparentes como los cristales de los coches, las ventanas, el agua, asfalto, etc.
- **Tintadas:** el color de la lente no debe modificar los colores naturales de los objetos y el entorno. Los tonos marrones, grises o verdosos alteran menos la visión de los colores, por lo que serían los colores de elección.
- **Gafas con gradiente de color:** son las gafas que tienen de forma fija un gradiente de color de arriba a abajo, más oscuro arriba para filtrar más la luz del cielo y más claro abajo para permitir una mejor visión.
- **Fotocromáticas:** son aquellas gafas que cambian de color con la luz, lo que permite que se puedan utilizar en diferentes condiciones lumínicas.
- **Gafas con protección lateral:** se ajustan al rostro y protegen de la

Tabla 1. Factor de absorción según categoría.

Categoría	% Absorción luz visible	Observaciones
0	0 – 19 %	No ofrecen gran protección solar
1	20 – 56 %	Para días nublados o con poca luz
2	57 – 81 %	Adecuada para uso diario con sol moderado
3	82 – 92 %	Ideal para playa y montaña
4	93 – 100 %	Usada en alta montaña y nieve, pero no apta para conducir

radiación tanto de frente como de manera lateral.

- **Espejadas:** tienen una capa de tratamiento reflectante que protege del exceso de luminosidad directa. Tanto estas, como las polarizadas, deben asociar algún filtro UV.








La selección de las gafas de sol no debería realizarse en base a su diseño o

su precio, sino en base a las necesidades, condiciones lumínicas y uso que se vaya a hacer de ellas.

Las **lentes de contacto**, por su parte, también tienen capacidad para filtrar la radiación UV, pero solo en el área de la lentilla, por lo que las demás zonas del ojo quedan expuestas a la radiación UV. Esto quiere decir que no protegen los párpados o la conjuntiva,

por ejemplo, y no tienen la protección lateral, la polarización, el efecto espejo o la protección física en general que da una gafa. Serán recomendables para la práctica de algunos deportes de contacto o cuando la graduación sea alta porque la visión con las lentes es mucho mejor.

**Calendario previsto del Plan Nacional de Formación Continua.
Consejo General de Colegios Farmacéuticos**

Curso	Plazos de inscripción	Duración	Más información
Actualización en Buenas Prácticas de Distribución Farmacéutica (7ª edición)	Hasta 02/04/2025	07/04/2025-09/06/2025	
Implanta. Reacondicionamiento de medicamentos utilizando SPD	Hasta 09/04/2025	14/04/2025-16/06/2025	
Formas líquidas de administración oral: soluciones, suspensiones, jarabes y gotas orales	Hasta 16/04/2025	21/04/2025-26/05/2025	
Formas semisólidas de administración tópica: pomadas y emulsiones grasas y silicónicas (2ª edición)	Hasta 16/04/2025	21/04/2025-26/05/2025	
Implanta. Indicación Farmacéutica (4ª edición)	Hasta 23/04/2025	28/04/2025-30/06/2025	
Medicamentos de uso animal y animales de producción	Hasta 23/04/2025	28/04/2025-30/06/2025	
Implanta. Adherencia Terapéutica (4ª edición)	Hasta 30/04/2025	05/05/2025-07/07/2025	

	Teléfonos	Horario
Línea Directa del PNFC⁽¹⁾ tutoriafc@redfarma.org		L-J: 9:00-18:00 h. V: 8:00-15:00 h.
Información e inscripciones (Centro de atención colegial) cac@redfarma.org	91 431 26 89	L-J: 9:00-18:00 h. V: 8:00-15:00 h..
Secretaría Técnica Administrativa⁽²⁾ secretariatecnicacgcof@redfarma.org	91 432 41 00 Fax 91 432 81 00	L-V: 9:30-14:00 h. L-J: 16:00-17:30 h.

1 Consultas sobre contenidos técnico-científicos.

2 Consultas sobre corrección de exámenes y certificados.

Direcciones de interés

Cuestionarios / Sugerencias	Consejo General de Farmacéuticos C/ Villanueva 11, 7º - 28001 MADRID
Sección de formación continuada en Farmacéuticos	http://www.farmaceticos.com/farmaceticos/formacion/
Plataforma de formación online	https://formacion.nodofarma.es



Y ahora también
en **Tik Tok**



¡Síguenos!

<https://www.tiktok.com/@farmaceuticos>



Farmacéuticos

Consejo General de Colegios Farmacéuticos