

Protección contra los rayos UV



Aunque la exposición a la luz solar puede tener efectos positivos en nuestra salud general, como el aumento de la energía y el estado de ánimo, hay que defenderse de sus rayos ultravioleta potencialmente nocivos.

Los ojos también necesitan protección !

Aunque los 3 tipos de luz ultravioleta producidos por el sol - UVC, UVB y UVA - pueden ser perjudiciales para la piel y los ojos humanos, los rayos UVA son los más dañinos.

- Los rayos UVA tienen un nivel de penetración del **95%** a través de la atmósfera terrestre. Además, son constantes a lo largo del día y pueden atravesar ventanas y nubes.

Importante

- Las nubes no bloquean la luz UV, y los rayos solares nocivos pueden atravesar las nubes y dañar los ojos.
- La radiación UV supone un riesgo porque puede dañar el tejido superficial de los ojos, la córnea y el cristalino. Por eso, las gafas de sol con filtro UV pueden ayudarte a proteger tus ojos y a tomar el sol con seguridad.
- Los rayos reflejados por la nieve, el hielo, el agua o el cemento pueden provocar quemaduras solares en los ojos, con el consiguiente riesgo de ceguera temporal. También pueden causar *pterigión* (ojo de surfista) que, a la larga, puede interferir con la visión.

*Proteger los ojos
contra los rayos UV
debe ser una prioridad
para todas las edades*



Mitos comunes sobre las gafas de sol y la verdad

- Los lentes polarizados, aunque pueden **reducir el deslumbramiento**, no bloquean más radiación que las gafas de sol normales.
- **Las gafas de sol no son estacionales**; una protección adecuada de los ojos (y la piel) es fundamental durante todo el año.
- Independientemente de su coste o de lo oscuros que sean los cristales, las gafas de sol pueden protegerte si en la etiqueta pone **"99% de protección UV garantizada"** o **"100% de protección garantizada"**.
- Los cristales tintados (ámbar, verde y gris) no ofrecen más protección contra el sol que las gafas no tintadas.
- Los bebés y los niños son tan **susceptibles** a los rayos UV del sol como los adultos.
- La piel y los ojos oscuros pueden reducir el riesgo de cáncer de piel provocado por la radiación UV; aun así, **necesitas gafas de sol** para protegerte los ojos.

UV protection



While exposure to sunlight can have positive effects on our overall health, including heightened energy and mood, you need to defend from its potentially harmful ultraviolet rays.

Eyes need protection, too !

While all 3 types of ultraviolet light produced by the sun – UVC, UVB and UVA – can be harmful to human skin and eyes, **UVA** rays are the most damaging.

- UVA rays have a level of **95%** penetration through the Earth's atmosphere. They are also constant throughout the day and can penetrate windows and clouds.

Important

- Clouds do not block UV light, and harmful sun rays can break through clouds and damage your eyes.
- UV radiation poses risk because it can damage the eyes surface tissue, cornea and lens. That's why UV-blocking sunglasses can help you protect your eyes and soak up sunshine safely.
- Rays reflected off snow, ice, water or cement, can cause eyes to sunburn, potentially resulting in temporary blindness. It can also cause **pterygium (surfer's eye)** that can eventually interfere with vision.

*Keeping eyes safe
from UV rays
should be a
priority for all ages*



Common myths about sunglasses, Debunked

- While they can **cut down on glare**, polarized lenses do not block more radiation than regular sunglasses.
- **Sunglasses are not seasonal**; proper eye (and skin) protection are critical year- round.
- Regardless of their cost or how dark the lenses are, sunglasses can protect you if the label says “**99% UV protection guaranteed**” or “**100% protection guaranteed.**”
- Tinted lenses (amber, green and grey) do not offer more protection from the sun that non tinted glasses.
- Babies and children are just as **susceptible** to the sun's UV rays as adults.
- Dark skin and eyes may reduce your risk of skin cancer from UV radiation, **you still need sunglasses** to protect your eyes.