

Salud y prevención 16/04/2018

Primeros auxilios en caso de quemaduras oculares causadas por el sol

Cómo identificar lesiones oculares causadas por el sol y cómo tratarlas

¿Sabía que el sol puede causar quemaduras oculares? Es habitual la expresión informal "ceguera de la nieve" con la que las personas hacen referencia a una desagradable lesión ocular causada por la radiación UV. MEJOR VISIÓN explica: ¿Cómo se pueden identificar las quemaduras oculares causadas por el sol? ¿Qué lesiones oculares pueden causar las quemaduras solares y la radiación UV y qué debemos hacer en caso de emergencia?

Asesoramiento especializado ofrecido por: Dr. Albert J. Augustin, Director de Karlsruhe Ophthalmology Clinic

Tanto en la playa como en las pistas de esquí, el sol hace que las personas se sientan especialmente contentas. Por desgracia, algunas cosas podrían ensombrecer la diversión en esos días soleados. Una de ellas son las quemaduras oculares. Por regla general, es conveniente actuar con rapidez porque las quemaduras oculares podrían tener consecuencias directas en la visión. Pero, ¿cuál es el mejor tratamiento para las quemaduras oculares causadas por el sol?





¿Cómo identificar las lesiones oculares causadas por el sol?

Puesto que hay diversos factores que pueden producir irritación ocular, lo primero es saber identificar las quemaduras oculares causadas por el sol. Las quemaduras solares en los ojos pueden afectar a un solo ojo o a ambos. Algunos de los síntomas típicos de este tipo de quemaduras, conocidas coloquialmente como "ceguera de la nieve" (queratitis solar o fotoqueratitis) son: ojos irritados, llorosos, rojos o picazón ocular; incluso la visión puede parecer borrosa y se experimenta mayor sensibilidad a la luz.

En casos graves de quemaduras solares se dañan las capas exteriores de la córnea, dejando expuestas las terminaciones nerviosas que estas protegen. Las personas afectadas suelen quejarse de la sensación de tener algo en el ojo, como si les hubiese entrado arenilla o un cuerpo extraño. El parpadeo resulta molesto y, en ocasiones, muy doloroso. Pero las quemaduras solares leves suelen ser inofensivas. No obstante, si ocurren con frecuencia puede llegar a producir incluso cáncer, [> degeneración macular](#) or [> sequedad ocular crónica](#). La expresión "ceguera de la nieve" se utiliza para describir las quemaduras oculares causadas por el sol porque suele afectar con frecuencia a los esquiadores, puesto que la nieve refleja hasta un 88% de los rayos UV, haciéndolos aún más potentes. Lo mismo ocurre cuando tomamos el sol en la playa: el agua refleja entre un 10% y 20% de los rayos UV.¹ Hay que tener en cuenta que cuanto mayor sea la altitud, mayor será la radiación UV. Por cada 100 metros más de altitud, la intensidad de la radiación aumenta hasta un 12%.² En terrenos nevados, es hasta 16 veces mayor. Por eso, los bañistas no son los únicos que deberían protegerse los ojos; cualquier persona que disfrute del esquí, del montañismo o realice trabajos de soldadura, está expuesta a radiación UV perjudicial.



Primeros auxilios para las quemaduras oculares causadas por el sol

Como cualquier otra quemadura solar, los síntomas de las quemaduras oculares solo se perciben más tarde; por lo general comienzan a sentirse entre 3 y 12 horas después de haberse producido. Tan pronto como sospeche que haya podido sufrir quemaduras solares en los ojos, es importante actuar con rapidez para aliviar los síntomas molestos y prevenir daños mayores.

1. Hágase una revisión ocular

Aunque las quemaduras oculares causadas por el sol pueden ser muy dolorosas, estas suelen desaparecer en unos días ya que las capas superiores de la córnea tienen la capacidad de repararse a sí mismas. El ojo es un órgano muy sensible, por lo que siempre debe acudir a un oftalmólogo para que analice sus síntomas; en casos muy extremos, puede incluso producirse ceguera. Su oftalmólogo le recetará analgésicos para aliviar el dolor y tratará el ojo afectado con desinfectante o gotas y geles antibióticos para evitar infecciones. Los geles de vitamina A también ayudan a regenerar los tejidos dañados.

2. Permanezca en el interior y refrésquese

Para prevenir daños permanentes en la córnea, es importante evitar de inmediato la exposición a la luz solar directa y refrescar los ojos rápidamente, p. ej. con un paño húmedo y frío o, si es posible, con una máscara o gafas de gel. Estas se pueden adquirir en una farmacia o vendedor de productos de salud y belleza, y pueden usarse con calor o con frío.

3. ¡No hay que frotarse ni rascarse!

Aunque piquen los ojos, evite frotarlos porque solo conseguirá enrojecerlos más.

4. Deje las lentes de contacto y use gafas

Retire de inmediato las lentes de contacto para evitar mayor irritación ocular. Es aconsejable permanecer en una estancia oscura hasta que los síntomas disminuyan.



AHORA: protección total contra la luz UV en todas las lentes transparentes de ZEISS

> [Conozca mejor las primeras lentes optimizadas para refrescar los ojos después de haber llevado lentes de contacto](#)

5. Los farmacéuticos pueden ofrecerle un alivio inmediato

Si el dolor se intensifica y no puede acudir a un doctor de inmediato, medicamentos como el ibuprofeno o el paracetamol pueden ayudar.

6. La prevención es mejor que la cura

La prevención es el mejor tratamiento; evite el sufrimiento a toda costa. Un buen par de gafas solares o de gafas protectoras para el esquí o para trabajar, con filtro UV hasta 400 nm³ puede proteger sus ojos de la radiación UV nociva. Para proteger los ojos de las quemaduras solares, un buen par de gafas de sol deben ofrecer como mínimo una protección de clase 3, y si está en la nieve, necesita una protección de clase 4. El nivel de protección suele indicarse en un costado de las gafas. Asegúrese siempre de que sus gafas de sol filtran la radiación UV proveniente de los costados y de arriba. Siga leyendo para saber cuándo debe protegerse frente a la luz UV. Existen lentes transparentes que también le ofrecen una protección completa y permanente de la radiación UV.

Defina ahora sus hábitos visuales personales y encuentre su solución individualizada en lentes.

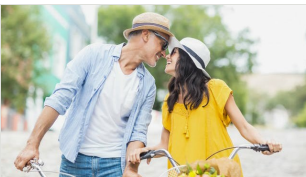
Compruebe ahora su perfil visual



Calle, ciudad



Artículos relacionados



¿Qué gafas de sol son las ideales para su actividad preferida?

Existen gafas de sol perfectas para cada ocasión

Salud y prevención 27/07/2018
Etiquetas: Gafas de sol



Protección UV y protección antirreflejante

¿Cuál es la diferencia?

Salud y prevención 6/07/2018
Etiquetas: Gafas de sol



El proceso de fabricación de las gafas de sol

¿Qué pasos se dan en la fabricación de las gafas de sol? Conozca los materiales que se utilizan en la fabricación de las gafas de sol y cómo los diseñadores hacen sus ideas realidad.

Estilo de vida y moda 3/07/2018
Etiquetas: Gafas de sol

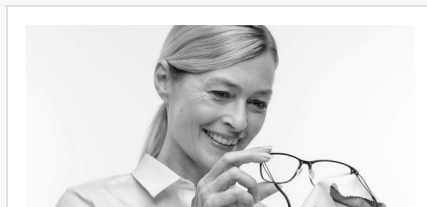


La historia de las gafas de sol modernas

Cada década tiene propio estilo característico.

Estilo de vida y moda 3/07/2018
Etiquetas: Gafas de sol

Productos relacionados





Lentes de sol

Una única lente para todas las actividades al aire libre.

[Información adicional](#)



ZEISS Soluciones para la limpieza de lentes oftálmicas

Delicada, fácil y eficaz.

[Información adicional](#)



Lentes monofocales:

las lentes de gafas más usadas.

[Información adicional](#)

¹ Sliney DH. Physical factors in cataractogenesis: ambient ultraviolet radiation and temperature (Factores físicos en la cataratogénesis: radiación ultravioleta ambiental y temperatura). Invest Ophthalmol Vis Sci. May 1986;27(5):781-90.

² http://www.who.int/uv/uv_and_health/en/

³ Diversos estudios y organizaciones relacionadas con la salud han llegado a la conclusión de que solo se puede garantizar una protección completa con filtros de hasta 400 nm. Entre otros: la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Comisión Internacional de Protección contra la Radiación No Ionizante (ICNIRP); Salud Física. (2004): 87(2) 171-186, Conferencia Norteamericana de Higienistas Industriales Gubernamentales (ACGIH), ISO 21348 (definiciones de las categorías espectrales de la irradiación solar), estándar australiano de lentes de sol AS/NZS 1067:2003



Explorar

Comprender la visión
Salud y prevención
Estilo de vida y moda
Conducción y movilidad
Deporte y tiempo libre

Ayuda para elegir

Gafas para ver de lejos y para leer
Lentes progresivas
Gafas de sol
Gafas ocupacionales
Gafas para actividades deportivas

Servicios

Mi perfil visual
Compruebe su visión en línea

Para profesionales del sector óptico

Herramientas y tecnologías
Lentes oftálmicas de ZEISS
Soluciones ZEISS para la limpieza de lentes graduadas

Vida profesional

Gafas para niños

Tratamientos de lentes

Lentes de contacto

Limpieza de las lentes

En la óptica

[ZEISS Colombia](#) | [ZEISS Global](#) | [Carrera Profesional Internacional](#) | [Prensa y Medios Internacional](#)

[Publicaciones](#) | [Condiciones legales](#) | [Protección de datos](#) | [Preferencias para cookies](#)