

8 consejos para cuidar tus ojos este verano

- **En verano los problemas oculares suelen manifestarse con mayor intensidad debido a los baños, el aire acondicionado o la exposición solar, entre otros factores**
- **Los expertos en salud visual de ALAIN AFFLELOU advierten de la importancia de utilizar unas gafas de sol homologadas y con certificado de protección frente a la radiación solar**

Madrid, 20 de julio de 2023.- Los baños en la playa, el uso del aire acondicionado para combatir las altas temperaturas o la excesiva exposición al sol de todos los veranos pueden hacer que los problemas oculares se manifiesten con una mayor intensidad. Como consecuencia, pueden aparecer molestias como la sequedad, la irritación, ojos rojos, o las temidas conjuntivitis. Para evitarlo, los expertos en salud visual de ALAIN AFFLELOU nos ofrecen los siguientes consejos para evitar problemas visuales este verano:

1. Evita la sequedad ocular

El aire acondicionado, la sal del agua del mar, la arena o, incluso, la crema solar pueden ser causa de sequedad o irritación ocular. Por ello, es recomendable tener siempre a mano lágrimas artificiales para calmar las posibles molestias y mantener una temperatura ambiental entre los 21 y los 25 grados para no dañar nuestros ojos.

2. Protégete del sol

Es importante protegernos del sol con gorras con visera y unas adecuadas gafas de sol con un alto índice de protección frente a la radiación solar, sobre todo entre las 10 y las 15 horas, que son las más perjudiciales y cuando los rayos solares pueden llegar de forma más directa a los ojos. Además, debemos tener en cuenta que no solo es conveniente usar las gafas en entornos de playa, sino que en la montaña también son imprescindibles, puesto que la radiación ultravioleta aumenta un 10% por cada mil metros de altura. En general, es aconsejable proteger los ojos con cualquier actividad que realicemos al aire libre.

3. Escoge unas gafas de sol adecuadas

Las gafas de sol deben ser homologadas y con certificación de protección frente a los rayos UVA. Para ello, es necesario adquirirlas en establecimientos regulados que nos asegurarán que cumplen con la normativa europea. Si las lentes de nuestras gafas no son buenas pueden causar daños en los ojos.

4. Evita frotarte los ojos

Tanto si pasamos tiempo en entornos naturales como si estamos en la playa, es importante evitar frotarse los ojos si notamos algún cuerpo extraño, pues puede llevarnos a sufrir irritación ocular.

5. Haz un buen uso de las lentillas

Además de limitar su uso y no permanecer con ellas más de 12 horas seguidas, es importante una buena limpieza y mantenimiento, así como evitar bañarse con ellas puestas en el mar o la piscina, donde puede haber gran cantidad de bacterias, virus y otros microorganismos que pueden dañar los ojos.

6. Usa gafas de bucear

Para disfrutar del baño sin riesgos es importante usar gafas de bucear para evitar contaminantes que puede tener el agua o, incluso, el propio cloro, que aunque se emplea para mantener limpia el agua, puede resultar irritante para los ojos, las mucosas respiratorias y la piel.

7. Desconecta de las pantallas

Aprovecha las vacaciones para desconectar por completo de las pantallas y no solo despegarte del ordenador de la oficina. La vista también necesita descanso.

8. Aprovecha para revisarte la vista

Se recomienda ir una vez al año a revisarse la vista, sobre todo en caso de tener antecedentes familiares o si existen molestias oculares. El verano puede ser un buen momento para hacerse esa revisión aprovechando el tiempo libre de las vacaciones.

Sobre ALAIN AFFLELOU

ALAIN AFFLELOU cuenta con más de 50 años de experiencia en el sector de la óptica y audiolgía y es una de las compañías líderes del mercado a nivel mundial, con 1.500 puntos de venta en 19 países.

En España con sus 346 ópticas, sus 96 espacios de audiolgía y sus 1.300 profesionales, la empresa cuida de la salud visual y auditiva de las personas, ofreciendo soluciones al alcance de todo el mundo. Como líderes en el sector salud visual y auditiva, ALAIN AFFLELOU trabaja por la formación continua de sus especialistas para dar respuesta a las nuevas necesidades del mercado.

En la compañía existe desde siempre una constante vocación por innovar y apostar por nuevos conceptos para adaptarse a una sociedad cada vez más exigente, no solo en el ámbito de la salud, sino también en el de la moda y las tendencias, tanto como distribuidor de marcas de gran prestigio internacional como creador de una línea sofisticada de monturas cuyo diseño marca tendencia en el sector.

Para más información:

Evercom

Rocío Jiménez – rocio.jimenez@evercom.es

Maite Díaz – maite.diaz@evercom.es

Tel: 91 577 92 72