

## MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA

Qvision, la **Unidad de Oftalmología del Hospital Vithas Virgen del Mar**, cuenta con un equipo multidisciplinar formado por **oftalmólogos y optometristas especialistas**, que nos asesoran sobre cómo cuidar de nuestra salud visual en estas fechas estivales. Recomendando el uso de filtros solares adquiridos en centros ópticos especializados

# Qvision nos asesora sobre los diferentes Filtros Solares para esta época estival

LA VOZ  
Redacción

El equipo de especialistas de Qvision nos asesora sobre filtros solares de cara a estas fechas estivales en las que las radiaciones solares pueden afectar a nuestra visión tanto a adultos como a niños, ya que se estima que solo un 2% de niños utilizan gafas de sol. El exceso de exposición a las radiaciones UVA recibidas en los ojos pueden tener consecuencias a corto y a largo plazo. Todas las lentes solares ópticas homologadas, sin excepción, deben cumplir una serie de criterios: transmisión de la luz: entre 3 y 100%, filtrado UV: mínimo 99%, correcto rendimiento óptico, ausencia de inflamabilidad, resistencia mecánica y marcado CE. Desde Qvision su departamento médico recuerda que es importante que las gafas de sol sean adquiridas en centros ópticos, ya que nos esto nos garantiza que se cumplen las normativas europeas, debido a que si no se cumplen estos criterios pueden ser un peligro para la salud ocular.

Además, recuerdan desde Qvision, existe la norma europea EN1836 que clasifica los filtros solares en 5 categorías en función del % de transmisión lumínica, transmitiendo la 'Categoría 0' entre un 80-100% de luz, indicada para actividades con poca iluminación hasta la 'Categoría 4' con un intervalo entre 3-8% de transmisión de luz, ideal para lugares con

alta iluminación (playa, nieve, montaña), por lo tanto, la clave es la personalización del filtro en función de las tareas o actividades a realizar. Y es que el equipo de especialistas de Qvision recuerda que también existen filtros de absorción selectiva que alteran la intensidad y distribución espectral de la luz eliminando determinadas longitudes de onda, de esta forma se reduce la dispersión de la luz intraocular,

## Seguridad y filtro para tus ojos



Marca **CE** (Comunidad Europea).  
Protección **Rayos ultravioleta (UV)**.  
Número de categoría del **filtro**.  
Referencia a la **normativa** que cumplen (EN 1836:2006).

### Información adicional:

Nombre del **fabricante o proveedor**, **instrucciones** para su almacenamiento o limpieza y **advertencias** sobre su uso durante la conducción o para la observación directa del sol.



Filtro	Absorción de la luz (*)	Luminosidad solar	Actividad
0	0%-20%	Muy baja	Actividades cotidianas
1	20%-56%	Baja	Actividades cotidianas
2	57%-81%	Media	Diarias/Deportes
3	82%-91%	Fuerte	Campo o playa
4	82%-91%	Muy fuerte	Alta montaña y deportes acuáticos No válidas para conducción

(\*) En condiciones normales, es suficiente una absorción del 60%-80%.

**EL EQUIPO DE ESPECIALISTAS de Qvision recomienda el uso de gafas de sol homologadas para cuidar de nuestra salud visual.**

**Qvision ofrece un servicio multidisciplinar de especialistas formado por Oftalmólogos y Optometristas para cuidar de nuestra salud visual**

### Recomendaciones

El equipo de especialistas recuerda que los filtros solares deben adaptarse de una forma personalizada en función de las tareas o actividades que se van a realizar

se disminuye la aberración cromática y por tanto se mejora la sensibilidad al contraste. Por último, también nos encontramos con los filtros polarizados que bloquean la luz reflejada en determinadas superficies y en un determinado ángulo de incidencia, éstas aportan una visión con menores reflejos y están especialmente indicadas en conducción y en deportes náuticos o de montaña.

### Opinión



### Asesoramiento y Prevención

Todas las medidas de precaución son pocas, por eso, desde el equipo de especialistas de Qvision recuerdan que debemos pensar en las gafas de sol no como un complemento de moda, sino como un elemento protector en adultos y niños. Por ello, las gafas de sol deben estar homologadas y adquiridas en centros ópticos especializados ya que, si son oscuras pero no están homologadas implica que las pupilas se dilatan y la entrada de luz sea mayor, y sin una buena protección nuestros ojos estarán más expuestos a los rayos UV perjudiciales.



### Qvision, Unidad de Oftalmología (Hospital Vithas Virgen del Mar)

Vithas Hospitales Almería cuenta en la provincia con el Hospital Vithas Virgen del Mar (Almería) y el Centro Vithas Salud Retinum (El Ejido). Vithas es el segundo operador a nivel nacional y el primero de capital español 100%. Cada año atiende a más de 4.500.000 pacientes en sus 19 hospitales y en sus 25 centros especializados que se denominan 'Vithas Salud'.

La apuesta de Vithas por una asistencia sanitaria de calidad va unida al compromiso de una inversión permanente en mejora de infraestructuras y dotaciones tecnológicas. Con un modelo de crecimiento que se basa en la diversidad geográfica y la sostenibilidad.

El equipo del Hospital Vithas Virgen del Mar de Almería cuenta con más de 350 profesionales al servicio del ciudadano, prestando una atención integral de la salud.