

Salud ocular: ¿Qué anteojos de sol son mejores para las personas con diabetes?

Antes de comprar tu próximo par de anteojos de sol, piensa en algo más que lo geniales se verán las monturas con tu peinado más reciente

El tipo correcto de anteojos de sol puede ofrecer más que solo un poco de sombra, pueden proteger tus ojos del daño de la luz ultravioleta (UV) del sol. Esto es especialmente importante para las personas con diabetes porque sus ojos y su visión ya enfrentan riesgos de complicaciones oculares relacionadas con la diabetes.

Observemos más de cerca.



La luz ultravioleta y tus ojos

Hay **tres categorías de luz ultravioleta**: UVA, UVB y UVC.

La mayor parte de la luz ultravioleta a la que estás expuesto del sol es luz UVA, con algo de luz UVB y UVC. La capa de ozono absorbe la mayor parte de la luz UVB, y toda la luz UVC es absorbida por la capa de ozono o filtrada por la atmósfera.

Es probable que sepas que la luz UVA y UVB pueden dañar tu piel, lo que aumenta tu riesgo de cáncer de piel, pero también es importante proteger tus ojos de la luz ultravioleta.

Debes usar protección para los ojos, como los anteojos de sol, para reducir tu exposición a los rayos UV que aumentan la probabilidad de desarrollar enfermedades oculares que causan ceguera.

Las personas con diabetes deben tomar precauciones adicionales cuando se trata de proteger tus ojos de la luz ultravioleta porque:

- La exposición repetida a la luz ultravioleta puede hacer que progrese el edema macular diabético (EMD).
- La exposición repetida a la luz ultravioleta puede contribuir al desarrollo de EMD si te has sometido a una cirugía de cataratas.
- Las personas con retinopatía tienen un mayor riesgo de desarrollar EMD, lo que significa que la exposición a la luz ultravioleta aumenta el riesgo y el estrés en varias partes de los ojos.

Incluso si no tienes ninguna complicación ocular diagnosticada, como persona con diabetes, vale la pena proteger más tus ojos de la luz ultravioleta.



Anteojos de sol que te protegen de la luz ultravioleta

Si bien puede parecer caro, encontrar anteojos de sol económicas que protejan tus ojos de la luz ultravioleta no es difícil, y no es necesario que los anteojos de sol con protección UV sean caros para que funcionen bien. Compra un par de anteojos de sol efectivas que se ajusten a tu presupuesto. Hay opciones disponibles por menos de \$30.

Es importante tener en cuenta que los anteojos de sol polarizadas no son lo mismo que la protección UV. La polarización ayuda a proteger tus ojos del resplandor y es beneficiosa para alguien que se ha sometido a una cirugía ocular refractiva.

Debes buscar específicamente una etiqueta o un texto que diga algo como:

- “100% de protección contra los rayos UVA y UVB”
- “Protección UV”
- “Protección UV 400”

El 400 se refiere a la longitud de onda completa de la luz UV.

Si usas anteojos con graduación o anteojos de sol, habla con tu oculista sobre su posible protección UV incorporada y cuáles son tus opciones para mejorar su protección.



VISIONARY PARTNER



marzo 2022

Este artículo es solo para fines informativos y no constituye un consejo médico. Siempre busca el consejo de tu médico u otro proveedor de salud calificado con cualquier pregunta que puedas tener con respecto a una condición médica.