

Nota informativa

CEC-España recuerda la importancia de proteger la vista con gafas de sol seguras

Comprobar el marcado CE, la categoría del filtro, comprar en centros especializados y proteger los ojos tanto de adultos como de niños, claves para proteger los ojos de los efectos adversos del sol

Madrid, 11 de agosto de 2021. Como cada verano, el Centro Europeo del Consumidor en España (CEC-España) recuerda a las personas consumidoras la importancia de proteger la vista de las radiaciones solares y ofrece una serie de recomendaciones para comprar de gafas de sol que protejan los ojos de forma segura. Algo sumamente importante ya que, en los días soleados, las pupilas se dilatan más y la radiación solar puede dañar el ojo si las lentes no disponen del filtro adecuado.

Comprar en centros especializados de confianza

En primer lugar, es importante adquirir las gafas en un centro especializado de confianza y comprobar que la lente cumple con la normativa vigente que asegure una calidad adecuada. En este sentido, los ópticos-optometristas señalan que utilizar gafas de sol de mala calidad, como pueden ser las de juguete o las adquiridas en canales de venta no autorizados -como gasolineras, bazares o quioscos- puede ser más perjudicial para los ojos que no usar ningún tipo de protección, ya que muchas de ellas pueden no tener un filtro UV adecuado y el color oscuro de la lente hace que la pupila se dilate más y deje pasar una radiación superior a la que pasaría sin utilizar ningún tipo de gafa.

Con marcado CE

Igual de importante es asegurarse de que las gafas cuentan con el marcado **CE** de la Comunidad Europea. Este marcado de estar de forma visible, legible e indeleble, y con él se garantiza que las gafas cumplen con todos los requisitos legales y de seguridad de la Unión Europea. No obstante, cabe advertir que tanto las gafas de juguete como las gafas de sol tienen el [marcado CE](#), pero solo las últimas disponen de filtro protector.

Exige la información necesaria

Las gafas deberán venir acompañadas de la identificación del modelo, el nombre y dirección del fabricante, la referencia a la ISO 12312, la categoría del filtro, tipo de filtro (fotométrico, polarizado o degradado), así como las restricciones de uso, por ejemplo, si son aptas para la observación directa del sol, para la protección frente a fuentes de luz artificial como pueden ser las cabinas de UV, si son adecuadas para la conducción de automóviles y para usuarios de carretera, o para la práctica de determinadas actividades deportivas. Asimismo, hay que tener en cuenta que hay gafas que pueden tener restricciones específicas para la conducción nocturna o en condiciones de poca luz.

FILTROS*	PROTECCIÓN
FILTRO CATEGORÍA 0	Protección muy baja No protegen de los rayos solares. Con funciones de comodidad y estética.
FILTRO CATEGORÍA 1	Protección baja Para condiciones de luminosidad baja.
FILTRO CATEGORÍA 2	Protección buena Para condiciones normales de luminosidad. Seguras para hacer deporte.
FILTRO CATEGORÍA 3	Protección alta Seguras para el campo y la playa.
FILTRO CATEGORÍA 4	Protección muy alta Seguras para la alta montaña y deportes acuáticos. No aptas para la conducción.

**Para saber la categoría del filtro de unas gafas de sol, localizar el primer código de letras y números que aparece en la patilla e introducirlo en un buscador online o consultar la ficha técnica de la lente en la web oficial de la marca.*

Elige las gafas adecuadas

La persona consumidora deberá elegir las gafas de sol dependiendo de la luz ambiental donde se vayan a utilizar y la sensibilidad que tenga el usuario a la luz. Las lentes deberán estar homologadas, contar con el índice de protección adecuado, preferiblemente polarizadas (lente con capacidad de reducir los reflejos y ofrecer un color y contraste natural), y con montura envolvente. Siempre que sea posible, deberán elegirse unas gafas que ofrezcan una visión óptima tanto en días soleados, como nublados, o incluso con niebla. En caso de duda, deberá consultarse siempre a un óptico-optometrista y/o oftalmólogo.

Protege la vista de niños y adultos

La organización colegial de Ópticos-Optometristas advierte también de “la necesidad de proteger los ojos de los niños de los rayos del sol, ya que la radiación ultravioleta es siete veces más perjudicial para los ojos de los menores que para los ojos de los adultos. Esto se debe a que el filtro del cristalino no termina de desarrollarse hasta los 12 años de edad, de tal forma que la córnea deja pasar hasta la retina más del 75% de la radiación ultravioleta (UV) frente al 10% que deja pasar a los 30 años”. Además, sus pupilas son más grandes y su cristalino más transparente, algo muy a tener en cuenta ya que se calcula que antes de cumplir los 18 años, ya habrán recibido casi una cuarta parte de toda la exposición a rayos ultravioleta de su vida.

Evita los efectos adversos de la exposición solar

La Organización Colegial de Ópticos-Optometristas advierten de la importancia de proteger la vista con gafas de sol de los efectos negativos de la exposición a las radiaciones ultravioleta, como son las quemaduras solares minimizando, así, el riesgo a largo plazo de desarrollar condiciones patológicas como queratitis, cataratas o incluso degeneración macular asociada a la edad.

Recomiendan que la montura sea “envolvente” para que impida -en lo posible- la reflexión en la cara interna de la lente. El objetivo es evitar lesiones leves, como la conjuntivitis, ulceraciones o sensación de ojo seco e, incluso, afecciones más graves como las quemaduras corneales.

Del mismo modo, aconsejan evitar las horas de mayor radiación solar, en especial en la playa (por la alta reflexión de los rayos UV en el agua y la superficie de la arena) y la montaña (por una mayor incidencia al estar en zonas con mayor altitud y, por ello, más cercanas al sol).

Normativa aplicable

[Reglamento \(UE\) 2016/425](#) del Parlamento Europeo y del Consejo, de 9 de marzo de 2016, relativo a los equipos de protección individual y por el que se deroga la Directiva 89/686/CEE del Consejo (Texto pertinente a efectos del EEE)

Normas de referencia

UNE-EN ISO 12312-1:2013 (Ratificada). Protección de los ojos y la cara. Gafas de sol y equipos asociados. Parte 1: Gafas de sol para uso general. (Ratificada por AENOR en agosto de 2015.)

UNE-EN ISO 12311:2013 (Ratificada). Equipo de protección individual. Métodos de ensayo para gafas de sol y equipos asociados (ISO 12311:2013, versión corregida 2014-08-15) (Ratificada por AENOR en noviembre de 2015.)