

# Mitos comunes sobre los lentes de sol que podrían afectarlo

Análisis escrito por [Dr. Joseph Mercola](#)

✓ Datos comprobados

## HISTORIA EN BREVE

- › Prácticamente todas las partes del ojo, incluyendo la piel circundante, pueden dañarse por la exposición excesiva al sol, pero sus ojos también necesitan la exposición a la luz de espectro completo con el fin de funcionar de manera óptima
- › Evite el uso de lentes de sol durante todas las horas del día, ya que esto impedirá que sus ojos reciban las longitudes de onda beneficiosas de la luz
- › Limite el uso de lentes de sol para las actividades de alta exposición, como para esquiar o actividades acuáticas; un sombrero amplio o con alas generalmente le proporcionará a los ojos y resto del cuerpo una protección solar adecuada
- › Al elegir los lentes de sol, busque el sello que diga 99-100 % de absorción de rayos UV o UV 400 (lo que significa que bloquean los rayos UVA y UVB)

Así como un protector solar natural y a tóxico puede ser beneficioso para exponerse a cantidades excesivas de rayos del sol, los lentes de sol también tienen su razón.

Si está esquiendo o haciendo alguna actividad acuática, los lentes de sol podrían proteger sus ojos del daño solar... Sin embargo, yo personalmente no los uso para muchas ocasiones distintas a ésta, por razones que en un momento explicaré

Dicho esto, el exceso de sol puede ser potencialmente dañino para las áreas alrededor de los ojos, su lente y también aumentar el riesgo de cataratas. Así que al elegir unos lentes de sol, es importante saber cuáles son las cualidades que debe buscar.

## ¿Cómo el sol tiene la capacidad de dañar sus ojos?

Al igual que la piel, los ojos son susceptibles a los daños causados por la exposición excesiva al sol. La piel alrededor de los ojos, incluyendo los párpados, es una de las zonas más delgadas y más sensibles de su cuerpo, lo que las hace particularmente vulnerables a las arrugas y manchas de la edad debido a la exposición excesiva a los rayos ultravioleta (UV).

Sin embargo, inclusive sus propios ojos pueden dañarse por el exceso de sol:

- **Parte blanca del ojo:** El daño solar puede hacer que la conjuntiva--la membrana delgada que cubre la parte blanca del ojo – engruese, y posteriormente se inflame e irrite. Si la conjuntiva engruesa y crece sobre la córnea (llamada carnosidad u "ojo de surfista '), podría interferir con su capacidad para ver.
- **Retina:** Si la mácula, una parte de la retina, se deteriora, puede causar degeneración macular, que es una causa principal de ceguera. Existe cierta evidencia de una relación entre la degeneración macular y la exposición a la luz UV. La astaxantina también es útil para este padecimiento, ya que ha demostrado prevenir y tratar la degeneración macular relacionada con la edad.
- **Iris:** Si tiene los ojos azules, puede ser más susceptible al daño ocular inducido por los rayos UV, incluyendo la degeneración macular.
- **Lente:** los rayos UV pueden causar el desarrollo de ciertos tipos de cataratas, que crea nubosidad en el lente del ojo, que también pueden interferir con su vista.
- **Córnea:** La córnea puede quemarse excesivamente, lo que causaría dolor grave y ceguera temporal. La exposición excesiva crónica puede provocar cataratas, especialmente si lleva una mala alimentación con pocos antioxidantes.

También, tenga en cuenta, que ciertos medicamentos pueden aumentar la sensibilidad del ojo al sol. Esto incluye medicamentos como las píldoras anticonceptivas, diuréticos, tranquilizantes, tetraciclina y sulfonamidas.

## ¿Cuándo debería utilizar lentes de sol?

Para los momentos en los que necesita proteger la vista de los rayos del sol, no todos los lentes de sol son iguales. No podemos utilizar el precio como un indicador de calidad, ya que muchas de las marcas de mayor precio son más caras solo porque están a la moda, pero no funcionan. Algunos consejos rápidos para asegurar que está comparando un par de lentes de sol de buena calidad incluyen:

- Evite los lentes de sol que digan "absorbe los rayos UV," en lugar buscar un sello que dice 99-100 % de absorción UV o UV 400 (lo que significa que bloquean los rayos UVA y UVB)
- Los lentes polarizados ayudan a reducir el deslumbramiento, lo que crea una visión más nítida, pero que no añaden protección solar
- Los lentes más oscuros no necesariamente quieren decir que tienen mejor protección contra el sol, ya que el protector de UV añadido a los lentes es claro; incluso los lentes de color gris, verde, amarillo o rosa pueden ofrecer una adecuada protección a los rayos UV
- Los lentes de sol hechas de plástico prensado crean una visión distorsionada cuando ve hacia el lado derecho o izquierdo; elija lentes que tengan vidrio ópticamente esmerilado, ya que generan menor distorsión
- Los lentes con marcos más grandes o de patilla ancha le protegerán contra los rayos UV en comparación con los lentes más pequeños, igual es el caso para los que quedan perfectamente

## **Tenga cuidado con los lentes llamados "Eyeware" o Sunware"**

Si compra un par de lentes de sol, deben ofrecer algún nivel de protección a los rayos UV. Este nivel puede variar, sin embargo, es la razón por la que es mejor buscar aquellos que especifiquen un cierto nivel, tal como UV 400 o una absorción 100 % de rayos UV, como se mencionó.

Debido a que la Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (FDA) regula únicamente si las empresas se apegan al etiquetado, si los lentes de sol afirman proporcionar una absorción 100 % de rayos UV, deben demostrarlo.

Dicho esto, hay otros tipos de lentes en el mercado que se comercializan como lentes de sol, pero en realidad se llaman:

- Bloqueadores
- Lentes polarizadas
- Eyeware
- Sunware

En estos casos, es posible que no ofrezcan ninguna protección a los rayos UV, sin embargo, todavía son permitidas bajo las normas de la FDA, porque teóricamente no se llaman "lentes". También existen los denominados lentes "cosméticos", que por lo regular sólo bloquean el 70 % de los rayos UV.

Una vez más, recuerde que el precio no es un indicador de la calidad de la protección del sol. CBS News en realidad hizo un estudio comparativo de los lentes de sol baratos (US\$5 la pieza) con las marcas famosas como Versace (US\$200 por pieza).

Todas las 31 marcas afirmaban que sus lentes de sol ofrecían una excelente protección a los rayos UV... y todas menos una (barata) fue la única cuya afirmación fue válida. En otras palabras, si sus lentes afirman ofrecer una buena protección a los rayos UV, probablemente es cierto.

Pero, si no está seguro, llévelos a una óptica para que los analicen. La mayoría de las ópticas analizarán el nivel de protección UV de sus lentes, sin costo alguno, y tardarán aproximadamente 30 segundos para hacerlo.

## **Por qué rara vez uso lentes de sol**

Como le dije, únicamente me pongo lentes de vez en cuando, como cuando estoy esquiando o, a veces, si estoy en el bote. En estas condiciones, la nieve o el agua magnifican enormemente la luz del sol, lo que podría ser perjudicial, especialmente después de las horas de exposición.

Sin embargo, en un día soleado promedio, el uso de lentes es la última cosa que quiere hacer para su salud visual, ya que estará impidiendo que las longitudes de onda de los rayos del sol, que son increíblemente beneficiosas, lleguen a sus ojos.

En realidad, hay más de 1 500 longitudes de onda de los rayos del sol que necesita para nutrir a sus ojos. Así que evite el uso de lentes, porque creo que sus ojos necesitan recibir el espectro completo de la luz con el fin de funcionar de manera óptima, y los lentes de sol bloquean algunas longitudes esenciales del espectro de luz.

En lugar de usar lentes, me pongo una gorra ligera con visera, como ésta, para protegerme la cara y los ojos de los rayos del solar. Esto por lo general es todo lo que se necesita y de esta manera permitirá que sus ojos se beneficien de todo el espectro de la luz. Mi equipo quedo fascinado con la gorra tanto que incluso está disponible para la venta en nuestra tienda.

## **Su cuerpo necesita exposición a los rayos del sol durante el día**

Hay otra razón por la que debe tener cuidado con proteger excesivamente sus ojos de la luz solar, y eso se debe a que cuando la luz de espectro completo entra en sus ojos, no sólo entra en sus centros visuales que le permiten ver, también se va directamente al hipotálamo del cerebro, donde causa efectos en todo el cuerpo.

El hipotálamo controla la temperatura corporal, el hambre y la sed, el equilibrio de agua y la presión arterial. Además, controla la glándula maestra del cuerpo, la glándula pituitaria, que segrega muchas hormonas esenciales, incluyendo las que influyen en su estado de ánimo.

La exposición a los rayos de espectro completo en realidad es una terapia eficaz utilizada para tratar la depresión, la [infección y muchas otras cosas más](#).

Estudios también han demostrado que la mala iluminación en el lugar de trabajo provoca dolores de cabeza, estrés, fatiga y ojos llorosos tensos, por no hablar de un mal rendimiento laboral. Por el contrario, las empresas que han cambiado a las luces de espectro completo reportaron mejor moral de los empleados, mayor productividad,

menos errores y absentismo. Algunos expertos incluso creen que "los bajos niveles de iluminación" es lo mismo que los alimentos sin nutrientes.

Su "reloj biológico", también se encuentran en pequeños centros ubicados en el hipotálamo, que controla el ritmo circadiano del cuerpo. Este ritmo sensible a la luz depende de la Madre Naturaleza, con sus ciclos naturales de luz y oscuridad, para funcionar de manera óptima.

En consecuencia, cualquier cosa que interrumpa estos ritmos, como la mala exposición al sol (incluyendo sus ojos), tiene un impacto de largo alcance en la capacidad de su cuerpo para funcionar. La mejor manera de exponerse a la luz de espectro completo saludable es por medio de una manera natural, al salir el sol con la piel desnuda – y sin lentes – de una manera constante.

## **¿Ha oído hablar de sungazing o yoga solar?**

Esta práctica se originó en la India hace más de 2 000 años, aunque también fue practicada por los antiguos egipcios, aztecas, griegos, mayas, en el Yoga Tibetano y algunas tradiciones de Qigong, Tai Chi, y por algunas tribus nativas americanas.

Sungazing también conocida como curación solar, sun gazing, observación solar, surya yoga y yoga solar--se refiere a la práctica de ver al sol con el fin de recibir su alimento y su encanto espiritual y curativo. Esto se hace sólo durante la primera hora después del amanecer o la última hora antes de la puesta del sol, cuando los efectos de los rayos no son tan fuertes para los ojos. **Si lo hace en otro horario, puede causar graves daños en la retina.**

Es interesante observar que la glándula pineal (también llamada el "tercer ojo", considerando su localización anatómica y el hecho de que contiene células sensibles a la luz) también se activa por la luz. La luz la obtiene al pasar por los ojos, posteriormente, a lo largo de una vía de la retina al hipotálamo llamada tracto retinohipotalámico, después a través de las vías nerviosas de su glándula pineal.

Los impulsos de luz inhiben la producción de melatonina, y por la noche cuando está oscuro, la desaparece la inhibición pineal, y se libera la melatonina. Por lo tanto, la glándula pineal es un cronometrador importante para su cuerpo.

La melatonina también se produce durante la visualización y relajación. Se cree que la energía de la luz que recibe mientras hace Sungazing activa la glándula pineal latente, la cual enciende su "computadora cerebral". Esta activación es lo que le permite experimentar la conversión aparentemente mágica de la energía del sol en nutrición, curación de enfermedades, mayor energía, mayor capacidad psíquica y finalmente, la iluminación espiritual.

Sungazing es muy controversial debido a la considerable evidencia, que establece que ver directamente al sol puede ser perjudicial para los ojos. Así que aunque no le estoy diciendo que vea directamente el sol, creo que es importante reflexionar sobre este fenómeno que ya está practicando, y que muchas personas han obtenido muchos beneficios.

## **Utilice a su cuerpo como su guía para el uso de lentes**

Recuerde, cuando lleva una **alimentación nutritiva de alta calidad**, carga a su cuerpo con una increíble protección antioxidante, por lo que la necesidad de algunas de estas cuestiones se reduce entre mejor sea la calidad de su alimentación.

También puede mejorar su protección al utilizar antioxidantes específicos, como la astaxantina, que es un carotenoide que ha demostrado prevenir y tratar la degeneración macular relacionada con la edad.

Todavía estamos aprendiendo muchas cosas sobre el sol y cómo influye en la salud de los humanos... y, por el contrario, cómo el uso de dispositivos hechos por el hombre, los cuales bloquean la luz del sol, como los lentes, pueden afectar negativamente nuestro bienestar.

En términos generales, creo que puede utilizar su cuerpo como una guía para saber en qué momento en realidad necesita ponerse lentes. Si la luz le incomoda en ojos o le

hace ver de reojo, póngase un sombrero, póngase bajo la sombra o póngase lentes – *temporalmente*. Pero creo que lo mejor es evitar indudablemente el uso de lentes durante prácticamente todas las horas del día.

## Fuentes y Referencias

---

- [Huffington Post August 28, 2013](#)
- [CBS News July 19, 2010](#)